

# نمخشى و گر قته دهروني و کومطالیه تیه کان

---

د. کهریم شەریف قەرەچە تانی  
پروفیسوری یاریدە دەەر  
کولتیری پەروەردە و پەڕەنی - زانکۆی سلێمانی

---

**نەخۇشى و گىرەنتە**

**دەروونى و كۆمەلەپ تەپەگان**

**د • كەرىم شەرىف قەرەچەتەنى  
پروڧېسسورى يارىدەدەر  
كۆلىتى پەرۋەردەى بنەرەتى / زانكۆى سىيىمانى**

## پیشکشہ بہ :-

- دایک و باوکم.

- هاوسہری ژیانم (سروہ) و ہہردوو مندالہ کانم (شقان و ژوان).

- خوشک و براکانم.

- ہہموو نہوانہی کہ بہدہستی نہ خوشی وگرفتگی دہروونی و کومہ لایہ تیہوہ دہنالینن.

- نہوانہی لہ ہہوئی کہ مکردنہوہی نازارو خہمہکانی مروقدان.

د. کہریم قہرہچہتانی

لاپەرە	بابەت
۸	❖ پېشەكە...
۹	❖ نەخۇشى و گىرقتە دىروونىەكان...
۱۲	❖ دروستى دىروونى ( الصحة النفسية ) .....
۱۵	❖ پاكردنهوهى هەلچوونى .....
۱۸	❖ نەخۇشىيە دىروونى و عەقلىيەكان .....
۲۶	❖ خەمۇكى ( الكآبة ) .....
۳۵	❖ هېستىرىا .....
۳۹	❖ دلە راوكى ( القلق ) .....
۶۳	❖ نەخۇشى سايكۇسۇماتى .....
۶۶	❖ هەلوەسە .....
۶۸	❖ شىزۇفرىنىا .....
۹۴	❖ فۇبىا ( تۇقىن ) .....
۹۷	❖ فۇبىاى كۇمەلايەتى .....
۱۱۲	❖ تۈرەبوون و چۈنىتى زالبوون بەسەرىدا .....
۱۴۶	❖ بىروباومىرى خۇسە پىنەر ( وسواس ) ( عەمەلى ) .....
۱۵۹	❖ بىروباومىر و بىركردنهوهى خورافى و نامەنتىقى .....
۱۶۶	❖ نەخۇشىيە دىروونى و عەقلىيەكان و بەستەنەودىان بەجنۇكەوہ .....
۱۷۹	❖ سادى و ماسۇشى .....
۱۸۲	❖ نىرگىزى .....
۱۸۴	❖ دووفاقى ( الازدواجية ) .....
۱۸۷	❖ نامۇبى بوون .....
۱۹۱	❖ سەروكلەك هەرىەك دەبىت .....
۱۹۴	❖ داشكاندن بەلايەكدا .....
۱۹۸	❖ مەروۇ بوونەودىرىكى سايكۇلۇژىيە نەك مەنتىقى .....



۲۰۱	❖ بى وىژدانى .....
۲۰۴	❖ قۇچى قۇربانى .....
۲۰۷	❖ ماف خواردن .....
۲۱۰	❖ جەسۇدى .....
۲۱۳	❖ دل بېسى .....
۲۱۷	❖ مەلانىنى باوك و كۆر .....
۲۲۰	❖ بۈۈك و خەسۇو .....
۲۲۰	❖ لاسايى كىرەنەۋدى كۆيرانە .....
۲۲۳	❖ واستە .....
۲۲۶	❖ نە خۇشى ناو نەك ناۋى ناخۇش .....
۲۲۸	❖ گالتە بېكىردن .....
۲۴۰	❖ سايكۇلۇزىيائى بېكەن .....
۲۵۱	❖ كامەرانى و بەختەۋىرى لەزىيان .....
۲۵۶	❖ دۈمە چىت لېكەمە .....
۲۵۹	❖ دىرىزى بە خۇتا ئىنجا شوۋىن بە خەلكىدا بىكە .....
۲۶۱	❖ لەعنەت لە كىن دىز نەك خۇزگە بىنى .....
۲۶۲	❖ مىشك شۇشتىن يان بە چۇكاھاتتى ھەلپەرست و خۇپەرستان؟ .....
۲۶۸	❖ نەۋ مەۋقەى لە بوانگەى دىروونىزانييەۋە ودىك نىسك وايە .....
۲۷۱	❖ بىنەما دىروونىيەكانى دىاردەى راۋو بووت .....
۲۷۷	❖ سىروشتى مەۋقى كورد شەر خوازە يان خىر خواز؟ .....
۲۸۱	❖ شەرى ناوخۇۋ دىنگدانەۋەى لەسەر دىروونى مەۋقى كورد .....
۲۹۲	❖ سايكۇلۇزىيائى دىكتاتور .....
۳۰۷	❖ سايكۇلۇزىيائى خۇكۇشتىن: - .....
۳۰۷	❖ كورتەيەكى مىژۋىيى .....

۳۰۹	❖ پېئاسەى خۇكۇشتن.....
۳۱۲	❖ ھۆكەنى خۇكۇشتن.....
۳۲۶	❖ ئايا خۇكۇشتن كاريكى باشە؟.....
۳۲۷	❖ قۇئاغەكانى خۇكۇشتن.....
۳۳۰	❖ چارسەركردن و خۇپاراستن لە خۇكۇشتن.....
۳۳۳	❖ كارکردن و پەرەوازەبوونى مندالانى كورد.....
۳۳۳	❖ زيانەكانى كارکردنى مندال.....
۳۳۶	❖ چ كاريك بۇ مندالان خراپە؟.....
۳۳۷	❖ ھۆكەنى كارکردن و پەرەوازەبوون.....
۳۴۰	❖ چارسەركردنى نەم دياردەيە.....
۳۴۵	❖ ھەندىك حالەت وەك نمۇونە.....
۳۶۲	❖ بەرھەمە چاپكراوہكانى نووسەر.....
۳۶۴	❖ نووسەر لە چەند دىرېكدا.....
۳۶۶	❖ سەرچاوەكان

## پېيشه كى

هەريەك لە نېمە ، دەيەها بگرە سەدەها پرسىيارى بى وەلام لە مېشكىدا دىت و دەچىت لەوانە ( لەبەرچى هەندىك كەس چال بۆكەسانى تر هەلدەكەنن؟ بۆچى بەدرىزايى مېژوو كوشتن و كاوكارى هەرەبوو؟ بۆ هەندىك كەس تووشى نەخووشى دەروونى و عەقلى دەبن و كەسانىكى تر تووشى نابن؟ ھۆكانى تەلاق چىن؟ سروشتى مروڤايەتى شەرخوازە يان خىرخواز؟ سەرچاوەى گرتە دەروونى و كۆمەلایەتییەكانمان كامانەن؟ كاریگەرى شەرى ناوخۆ لەسەر دەروونى مروڤى كورد چىيە؟ مروڤ چۆن دەتوانىت خۆى لە گرتە دەروونى و كۆمەلایەتییەكان بپارىزى؟ ... تاد .)

### خوینەرى بەرىز؟

بە پى توانا هەولداراوە ، كەبەشیوویەكى زانستیانه ، وەلامى هەندىك ئەو پرسىيارانه بدریتەووە ، بەو هیوايەى بتوانین ئەو ھۆکارانە دوور بکەوینەووە كە تووشى نەخووشى و گرتى دەروونى و كۆمەلایەتیمان دەكەن ، چونكە ئەم سەردەمە سەردەمى دڵە ڤاوکی وخەمۆكى و سەرھەلدانى زۆر گرت و نەخووشى دەروونى و كۆمەلایەتییە ، بە برۆى من ھۆكارى زۆربەى گرت و كێشە كۆمەلایەتى و سیاسىەكان ، دەروونى . لەبەرئەووە خویندەووە تاووتوێکردنى پەراوە دەروونییەكان كاریكى پێویستە .

بۆ ئەوێ خوینەرى كوردیش ، كەمىك شارەزای كەسایەتى و سايكۆلۆژىيای نەخووشى و گرتە دەروونییەكان بىت ، نەركى بەچاپگەياندى ئەم كتیبەم گرتە ئەستۆى خۆم و هیوادارم كە درزىكى بچووك لە كتیبخانەى ھەژارى كوردى بگریت و بىت بە مۆمىك بۆ ڤووناك كردنەووەى بەشكى زۆر زۆر بچووكى جیهانى ئالۆزو تارىكى دەروونى مروڤ .



## نەخشى و گىرغىتە دەروونى تەكەن

نەخشى و گىرغىتە دەروونى پەلەي ناپاكي نىيە بە ناوچەوانى نەخشەدە. تا ھەست بە شەرمە زارى بىكات و نەخشىيەكەي لە كەسانى تىر بشارىتەو ەيان كەس و كارى ھەست بە ترس و ەيەو شەرم بىكەن ، بەلكوو نەخشىيەكە وەك ھەموو نەخشىيەكانى تىر پىنويستە دەست نىشانى ھۆكاردەكانى بىكەين و بە دواي رىگا چارەي گونجاودا بگەرىن . نەودى مايەي دىلخوشىيە نىستا زانست زۆر پىشكەوتتووە و چارەسەرى زۆرىيەي نەخشى و گىرغىتە دەروونىيەكانى دۆزىودتەو . بەلام نەودى مايەي داخ و شەرمە زارىيە ، نەودىيەكە تاوەككو نىستاش كە نىمە لە سەدەي بىست و يەكەين و دواي نەم ھەموو پىشكەوتتە . بەلام تاوەككو نىستاش جىاوازي لە نىوان نەخشى و گىرغىتە دەروونى لەلەيەك و شىتى لەلەيەكى تىر ناكەين و كاتىك خۇيان يان يەكەك لە نەندامانى خىزانەكەيان تووشى نەخشى و گىرغىتە دەروونى دەبىت ، نەوا باسى ناكەن و دەيشارنەودو بە دواي چارەسەردا ناگەرىن تا زۆر زۆر كۆن دەبىت و نەو كەسە لە پەل و پۇدەكات ، نىنجا بە دواي رىگا چارەدا دەگەرىن .

رىگا چارەكەش زانستى نيەو لە نەنجامى نەزانى و دواكەوتتويانەود بۇلاي نەم و نەو بە ناوي شىخ و پىاوپچاك دەيان بەن كە نەوان ھىچ پەيودەندىيەكيان بە نەو جۆرە نەخوشانەو نىيە ، لەبەر نەودى نە پزىشكەن وە نە پىسپۇرى دەروونى ، بۇيە رۆژ لە دواي رۆژبارى دەروونى نەو كەسە خراپتر دەبىت . نەودى كە پىنويستە بگوتريت نەودىيەكە ھەندىك لە نەو كەسانە ( شىخ و سەيد و مامۇستاي نايىنى ) رىزى خۇيان و رىزى پىسپۇرى كەسانى تىر دەگرن و پىيان دەلەين بۇ بۇئىرەتەن ھىناوە خۇنىمە پزىشك و پىسپۇرىن و نەمە نەخشەو دەبىت بۇلاي كەسى پىسپۇرو شارەزاي بەرن ، بەلام بەداخەو ھەندىكى تىريان نايىنى پىرۇزى نىسلام و ساوياكەيى و نەشارەزايى كەسوكارى نەخوش دەقۇزەو ەو پاردىيەكى زۇريان لىدەكىشەو ەو بە نەزانى خۇيان نەودەندى تىر نەخشەكە تىك دەدەن و كۆمەلەك ھۆكارى نازانستى و نادروستى بۇنەوونە وەك

(جىنۇكەي ھەيە) ى بۇ دەدۇزىنە و دە خوش و كەس و كارى بەرمە چارە نووسىكى نادىيار دەبەن و سەر لە ھەمەمۇلايەك تىكەدەن ، كۆمەلىك رەفتارى نادروستىش بەرانبەر نە خوشەكە دەكەن ، لەوانە (داركارى كردنى و بەستەنە وەى و بىيە شکردنى لە ھەندىك خۇراكى زۇر پىنويست و گىرنگ ، سەرەراي تۇقاندنى بە جىنۇكە و مەنۇكە ) .

بۇ نە وەى لە نە وە زىاتر چارە نووسى مىندال و ھەرزەكارو تاكەكانى ترى كۆمەلەكەمان بەرمە مەترسى نەبەين ، ئەوا دەبىت لە كاتى تووشبوونىيان بە يەكەك لە نە خوشى و گىرەتە دەروونىيەكان ، بە ھىچ شىۋەيەك شەرم نەكەين و لە كاتى پىنويستدا بۇلاي پىزىشك و چارەسەركارى دەروونى بەرىن و بە ھەمەمۇلايەك پىشتىگىرى و ھاوكارى بىكەين بۇ نە وەى لە نە و نە خوشىيە رىزگارى بىت و بىگەرپىتە وە بىارى ئاسايى خۇى ، وە نابىت نە وەشمان لە ياد بچىت كە ھەمەمۇمان ئەگەر رووبەرووى كارەسات و نە ھامەتى و بارودۇخى ئالەبار بىيەنە وە ، ئەوا ئەگەرى تووشبوونمان بە نە خوشى و گىرەتە دەروونى ھەيە و ھىچ كەسىك نىيە دوور بىت لە ئەگەرى تووش بوون بە نە خوشى و گىرەتە دەروونى

كەواتە نابىت بە ھىچ شىۋەيەك نە خوشى و گىرەتە دەروونى بە شەرم و ەيە و كەم و كورتى بزانين ، بە ئكوو چۇن كاتىك گەدە يان رىخۇلە يان گورچىلە و دلمان ئىشى ، ئەوا دەستى پىنە دەگرين و زۇرجار لە بەرچاوى كەسانى تر گوزارشت لە ئازارو ناخۇشەكانى دەكەين ، ئەوا بە ھەمان شىۋەش دەبىت كاتىك تووشى نە خوشى و گىرەتە دەروونى دەبين ، بچين بۇلاي پىزىشك و چارەسەركارى دەروونى و بە ھىچ شىۋەيەكىش ھەست بە ترس و دوودلى نەكەين و گوى لە قسە و قسە ئوكى خەلكى نەگرين ، لەبەر نە وەى مىشك و كۆنەندامى دەمارىش وەك دل و سى و رىخۇلە و چاوو گويچكە نەندامى لەشن و تووشى نە خوشى و كەم و كورتى دەبن و چارەسەرىش دەكرين .

راستىيەك ھەيە و دەبىت ھەمەمۇمان بىزانين ، ھەندىك جىار جەستەى مرۇق بە شىۋەيەكى ئوتوماتىكى پارىزگارى لە خۇى دەكات و دژى شتە خراپەكان دەوستىتە وە ، بۇنەمۇنە ئەگەر لە نە نجامى بەدخۇراكى و ژەھراوى بوونە وە گەدەمان تىك بچىت ،

نەوا لە رەنگەى رەشەنە و دە سەپەوونە وە جەستەمان خەى لە نەو بە دەرەكە رەزگار دەكەت  
 بىان كەتەك شەتەك دەچەت قەورەكەمان نەوا لە رەنگەى كۆكە و هەلەنەدەنە وە لى رەزگار دەبەن  
 ، بىان كەتەك دەرەكە دەچەتە دەست و پەيمان نەگەر خەشمان دەرى نە هەنەن نەوا دەوا  
 مەوەكە تەووشى سەورەوونە وە هەلەنەسەن دەبەت لەش فرەى دەدەتە دەردەو . بەلام  
 نەگەر بىرەو بۆچەوونەكە هەلە چەو نەساو مەشەكەمان نەوا لەش فرەى نەدەتە دەردەو .  
 بەكەو دەبەت خەمان هەول بەدەن و لەو بىرەو بۆچەوونە هەلەكە خەمان رەزگار بەكەن .  
 نەگەر نەشەمان تەوانى نەوا دەبەت پەنا بۆ كەسەنە پەسەپەور بەرەن تەلە نەو بىرەو  
 بۆچەوونە هەلەكە رەزگارمان دەبەت .



## ( دروستی د مروونی ) ( الصحة النفسية )

دروستی ( الصحة ) و سه لاهتی مروؤ ته نهها دوور بوونی نییه له نه خوشی جهسته یی به لکو بریتیه له هه ست کردنی تاک به دئنیایی و نارامی و بوونی هاو په یوه ندییه کی پته و له نیوان هه موو لایه نه کانی ( جهسته یی، د مروونی، کۆمه لایه تی ) و کارامه یی و لیها تووی نه و مروؤه بوؤ خو سازاندن له گه ل ژینگه کۆمه لایه تییه که ی و توانای نه وه ی هه بیئت به ره نگاری گرفت و ناخوشییه کانی ژیان بییته وه هه ست به چالاک و نه به زینی خوی بکات ( فراج، ۱۹۷۰، ص ۱۰۱ ). له و پیتاسه ی سه ره وه نه وه مان بو دهرده که ویت که دروستی مروؤ ته نهها په یوه ست نییه به جهسته وه به لکو لایه نی د مروونیش ده گریته وه سه نگه که ی له لایه نی جهسته ییه که ی که متر نییه نه گه زیاتر نه بیئت.

د مروونیش وهك جهسته تووشی نه خوشی و په شوکاوی ده بیئت و وهك نه و هوکاری واقعی خوی هه یه که ده بیئه هوی تووش بوونی، نه گه ره هوکاره کان زانران نه وه چاره سه ره کردنی ناسان ده بیئت و مروؤ له و گرفت و نه خوشییه د مروونییه پرزگاری ده بیئت و ده توانریت له داها تووشدا پاریزگاری تاکه کانی تری کۆمه ل نه و نه خوشییه بکریت.

به لام نه وه ی جیگه ی داخه، نه م لایه نه ی مروؤ < د مروونی > فه راموش کراوه و وه کوو پیویست کاری بو نه کراوه به تاکه کانی کۆمه ل ناشنا نه کراوه نه و ترس و گو شه گیری و بوچوونه هه لانه ی که دهر باره ی نه خوشییه د مروونی و ژیرییه کان هه یانه له ناو نه براوه. نه گه ره وورد بینانه سه ییری چوارد هورمان بکه یین، بۆمان دهرده که ویت که مروؤ تا راده یه کی باش گرنگی به نه نداهه کانی له شی داوه به پیی تواناش نوژدارو داوه دهرمان و بیمارستان بو نه خوشییه جهسته ییه کان دابین کراوه، به لام له سه دا یه کی ( ۱٪ ) نه و گرنگی و به په رۆشییه له باره ی گرفت و نه خوشییه د مروونییه کانه وه چ له لایه ن تاکه که سان و کۆمه لگاوه چ له لایه ن دام و دهرگا میرییه کانه وه هه ستی پیناکریت.

ھەر چەندە ژمارەى ئەو كەسانەى بەدەردوو ئازارى دەروونىيەت دەتلىنەت ھە  
ژمارەى ئەوانەى تووشى نەخشەى جەستەيى بوون كەمتر نىيە ئەمەش خۇى لە خۇيدا  
ھىماو ئامازدەى بۇ پىشت گوى خستنى گەورەترىن و ناسكتىن لايەنى مەش كە ئەویش  
لايەنى دەروونىيەت و ئە نە نجامدا ژمارەىكى زۆر لە تەكەكانى كۆمەلە ھىزو تەوانا  
بىروھوشى خۇيان لە دەست داوھ لە لايەك و خەرىكىش دەن بە بار بەسەر كۆمەلە ئەو ئە  
لايەكى تەرەوھە. ئىستە داوای ئەو ھەموو گۆرانكارىيە تەكنەلۇزى و ئابوورى و  
كۆمەلە لايەتى و پاميارىيانە و ئالۇزىوونى ژيان، كاتى ئەو ھاتوھ ھەموو لايەك ئاوپ  
ئەو بەشە گەنگەى ژيانىيان ( كە دەروونە ) بەدەنەو ماف و گەنگەى خۇى وەك پىنوشت  
پىبەدەن.

كۆمەلە ئىك ديار دەو نىشانە و نەخشەى ھەن، كە ئامازدە بۇ ئەو دەكەن كە تەك خەرىكە  
دروستى دەروونى خۇى لە دەست دەدات و دەبىت بە نىچىرى بەردەم نەخشەى دەروونى و  
ژىرىيەكانى، ئەوانە ( ھەست كەردن بە گوناھو بە كەمى، بە تەوان، پەشۇكاوى و  
گەفتى دەروونى، نەخشەى سايكوسوماتى، دەمارگىرى، نەخشەى ژىرى، ھۇبىيا، دئە  
راوكى، وەسواس، خەمۇكى... ھتە ). بە ھەمان شىوھ دەبىت كۆمەلە ئىك خاسىيەت و نىشانە  
لە لای تەك ھەبىت، بۇ ئەوھى بىتوانرىت پىنى بگوترىت كە ئەو تەكە خاوەنى دروستى  
دەروونىيەت.

ئەمانەى لای خوارەوھ دادەنرىن بە پىنەر بۇ دروستى دەروونى مەش:

۱- كاملى ھەلچوونى ( النضج الانفعالي ) • ماناى ئەوھىيە دەبىت تەك تەواناى خۇ  
كۆنترۆل كەردنى ھەبىت ئەو بارودۇخانەى دەبە ھوى ھەلچوونى و دووربىت لە ھەرس  
ھىنان و گەزى و رەوشتى مەدالانە و بىرواى بە خەدى خۇى ھەبىت و واقىيەيانە بىر  
بكاتەوھ لە جىھانى خەو و خەيال و تەك رەوى و دەمارگىرىدا نەقووم نەبىت و تەواناى  
ئەوھى ھەبىت كە جگە لە خۇى كەسانى تەرىشى خۇش بویت.

۲- تەك ھەست بە دئىيەى و كامەرانى بكات و تەم و مژى ( دئە راوكى و گەزى و ترس )  
چواردەورى نەگەرتى و ژيانى لى تەل نەكەردى.

۲- تاك لە يەككەك لە بوارەكانى ژياندا تواناي بەرھەم ھېنانى ھەبىت و لە تەك تواناو ھەزوو ئارەزوو لىھاتوویدا بگونجىت.

۴- تا راددەيەكى گونجاو تاك سەرپە خۇبىت و پشت بە خۇي بېستىت و ناسنامە و كەسايەتى تايىپەتى خۇي ھەبىت و ھاوسەنگىيەك لە نىوان پالئەرو پىنداويستىيە جىياجىياكان و ژىنگەكەيدا دروست بىكات و مەلانى و كىشە دەروونىيەكان بە رىگايەكى گونجاو چارەسەر بىكات و ھەموو بەشەكانى كەسايەتى (ئەو، من، منى بالا، Superego, ego, ID) رازى بىكات و ھاوسەنگى لە نىوانياندا دروست بىكات.

۵- دەبىت تاك چالاكى بىياتنەرو دىسوزانەي بۇگۆرىن و چارەسەر كەردنى داب و نەرىت و بەھا كۆن و بۆگەنەكانى كۆمەلەكەي ھەبىت و بە ھەموو شت (بە باش و بە خراپىيەو) رازى نەبىت. (القوصى، ۱۹۸۱) (مخيمر، ص ۵-۱۱).

## < پاککردنه وە هە ئچوونی >

پاککردنه وە یان خائی کردنه وە هە ئچوونی ( التطهير أو التنفيس الاعمالی )  
 رواز دیه کی گرنه له پرۆسیسی چاره سه رکردن و رینهایی و ئاراسته کردنی دهر وونیدا.  
 بیج پزیشک و دهر وونزانیک ناتوانیت پشتگووی بخات و به ناچاریش بیت هه رده بیت  
 به نای بۆ بیات. پاککردنه وە هە ئچوونی بریتیه له و پرۆسیسه دهر وونیهی که  
 هه میانه یه وە مروقی دهر وون نه خوش و خاو من گرفت له شاره زایی و رووداوی ترسناکی  
 پا کراو رزگاری ده بیت و نه گهر بۆ ماوه یه کی که میش بیت پشوو یه کی دهر وونی ددات  
 له و هه ئچوونه ترسناکه پاک ده بیت و هه که میك له باری دهر وونیهی که  
 ده بیت و هه دتوانیت خوی له تهك ژینگه که یدا بسازینی.

گرفتی دهر وونی له ژیا نی نه خوشدا و هک پشکویه کی گرگرتووی ناو له پی ده ست وایه و  
 له شیوهی درکیکی له پی چه قیودا خوی ده نوینی و پیوسته به زووترین کات مروق له و  
 پشکۆ درکه رزگاری ببیت، بۆ نه وە هە بتوانیت ژیا نی ئاسایی خوی له کومه لدا به سه ر  
 بیات، له بهر نه وە پاککردنه وە هە ئچوونی به چاره سه ریکی گرنه داد نه ریت بۆ  
 پاککردنه وە هە خائی کردنه وە دهر وونی مروقی نه خوش له و گرفت و په شیوی و گری  
 دهر وونیا نهی که و هک پشکۆ درک نازاری ده دن، چونکه پاککردنه وە هە ئچوونی و هک  
 نرداری مؤمیا کردن وایه بۆ گرفته دهر وونیهی کان و له ریگه یه وە (روح) و گیانی نه و  
 گرفته دهر وونیا نه ده کی شریک و له جهسته ی جیا ده کریته وە ئیتر هیج مه ترسی و  
 یانیکی له سه ر باری دهر وونی مروق نابیت و به مؤمیا کراوی (به بی گیان) ده مینیت و هه،  
 نه رچی ترس و دله راوکی و خه م و خه نه تی نه و گری و گرفته دهر وونیهی هه یه له ریگه ی  
 پرۆسیسی پاککردنه وە هە ئچوونیه وە داد مه ال ریت و فری ده دریت هه جیهانی دهر وود و  
 مه ترسی له سه ر جیهانی نا و هه ی مروق کهم ده بیت و هه و هک گورکیکی بیکه لبه و ماری بی  
 نه هری لی دیت و به ده ست هه مویی و مؤمیا کراوی له دهر وونی مر قدا ده مینیت و هه.

مروۇ دەتوانىت بە چەندەھا شىوازو رېگەي جىاواز لەو گەرت و نەندىشە دەروونىانە  
پزگارى بىت يان نازارو خەم و خەفەتەکانى کەم بکاتەو، لەوانە ( ھاوار کردن، گریان،  
توورەبوون، ياخی بوون، گەلەيى کردن و کردنەو، پازى دل بۆکەسانى تر، پىکەنین،  
کوتاندنەو، لىدانى فەردە خۆل يان لۆکەيەك ... ەتد ) .

بىگومان سروشتى مروۇ و شىو، پەرەردەکرن و جۆرى کەسايەتییەکەي کارىگەرييان  
لەسەر ھەلپژاردنى يەکیک يان زياتر لەو شىوازانەي سەرەو ھەيە بۆخالى کردنەو،  
ھەلچوونى و سووک کردنى بارى دەروونى، گومانیشى تىدانىيە کە ھەندىکیان  
ناراستەوخو مروۇ لە رېچکەي ئاسايى خۆى لادەدن. ھەر لەبەر ئەو ھەشە کە بەردەوام  
دەروونزانەکان لە کاتى چارەسەرکردنى دەروونىدا ژینگەو بارودۆخى لەبار بۆ  
نەخۆشەکانیان دەخولقینن، بۆ ئەو ھەيەتە ميانەيەو لەو ھەلچوون و خەم و خەفەت و  
گرى دەروونىانەي کە ھەيانە پزگاريان بىت، ئەویش بە رېگە پىدانى نەخۆش دەبىت کە  
لە رېگەي دەربىرین و قسە کردنى سەرەستى بى کۆسپ و رېگر ( تداعى الحر ) چى لە  
دل و دەروونىدا ھەيە بەبى ترس و سەمىنەو ھەلپىژن، بەبى ئەو ھەيە گوى بە ئەو  
بدات کە ( مانای ھەيە يان نەء )، ( دروستە يان نادروست )، ( ئاسايە يان ئاسايى ) .

بىگومان ئەم پىروسیسى قسەکردن و دەربىرینی سەرەستە ( تداعى الحر ) کاتیک  
پوو دەدات کە چارەسەرکاری دەروونى ( المعالج النفسى ) بەردەوام ھانى نەخۆش  
لەسەر قسەو پاكانى بدات و گەلەيى و سەرزنەشتى نەخۆش نەکات، ئەگەر پىوەرە  
ئاکارى و ئەخلاقییە باوەکانى ناو کۆمەلە شکاندو سزا نەدرىت لە سەر قسەو پاو  
بۆچوونە نا ئاسايەکانى و نەخۆش ئەو دنیای بکرىت کە ھىچ ترسى لە شەرم و شۆرەيى  
و عەيى پاوگفتەکانى نەبىت و ناو بەناو سەرى داو ھەلپىژن ناو دەروونى بۆ  
دیارى بکرىت.

شەيتان رەفتارى شەرىپىت ، بەلكوو ھەموو كەسنىك لايەنى خىرو شەرى ھەيە ، بەلام  
لەوانەيە يەكىك لايەنى شەرىكەى يان خىرەكەى لە يەكىكى تر زىاترىپىت .

۱۲- نابىت مەرقەزى بىر لە ئەو بەكاتەو كە دەبىت ھەموو كارو چالاكىەكانى بى ھەلەو  
بىكەموو كورتى بىت ، چونكە ئەو ھىچ كات نايەتە دى و ئەو كاتەش مەرقەز لە خەي  
رازى نابىت و تووشى خەم و خەفەت و خەمۇكى دەبىت ، واتە دەبىت واقىيەنە  
بىر كەينەو ئەو بىرۋايەمان لەلا دروست بىت كە لە ھەندىك نىش و كارماندا  
سەركەوتوو دەبىن بەلام لە ھەندىكى تىرىان سەركەوتوو نابىن ، بەلام دەتوانىن  
ھەلەدەين كە لە داھاتوو رىژەى سەركەوتنەكانمان زىاترىكەين و رىژەى  
سەرنەكەوتنەكانىشمان كەمتر كەينەو .

۱۳- ئەو كەسانەى كە خەمۇكى و دلتەنگيان ھەيە ئەو تا دەتوانن لەسەرىكردنى فىلەم  
و ھەوال و رووداوى دلتەزىن و ترسناك دوورىكەونەو لەبەر ئەو ھەي تووشى خەمۇكى و  
خەم و خەفەتى زىاترىان دەكات .

۱۴- ئەگەر مەرقەز تواناي ھەبىت ئەو باشترىن شت بۇ كەمكردنەو ھەي خەمۇكى و  
بەركردنەو ھەي ۋەدى ، يارمەتىدانى كەسانى ھەزارو لىقەوماو يان بىشكەشكەشكردنى  
خەمەتگوزارىە بە ئەو كەسانەى كە بىنويستيان بىيەتى ، بە ئەو كارانەش مەرقەز ھەست  
بە نارامى دەرۋونى و وىژدانى دەكات و شانازى بە ئەو كارو چالاكىانەو ھەي دەكات و ئەو  
ھەستەى لەلا دروست دەبىت كە ئەو كەسنىكى بەخشنەو مېھرىبانە ، ئەم ھەستكردنەش  
خەمۇكى و دلتەنگىەكانى دەرۋونىتەو .

۱۵- زۆر بىنويستە ئەو كەسەى تووشى خەمۇكى بوو بە ھاوكارى كەسانى پىسۇر ھۆكارو  
سەرچاۋەكانى ئەو خەمۇكىيەى دىارىيكات و دواتر چارەسەريان بىكات ، واتە دەبىت  
بىزانىت بۇچى غەمبارەو خەفەت لەچى دىخوات و بە ھۆى چىەو تووشى خەمۇكى بوو ،  
ئىنجا كاتىك دەستنىشانى سەرچاۋەى خەمۇكىكانمان دەكەين ئەو كاتە چارەسەركردنى  
ئاسان دەبىت .



## ھىستىرىيا

ھىستىرىيا لە ووشەي ( Hysteria ) يۇنانىيەو وەرگىراوہ كە بە ماناي منداڭدانى نافرەت دىت، چۈنكە لە كۇندا يۇنانىيەكان و پۇمانىيەكان و فەيلەسوفانى سەردەمى ناودراست، تاوہكوو كۇتايى سەدەي ھەژدەھەم و سەردەتاي سەدەي نۆزدەھەم، لەو بىروايەدا بوون كە ھىستىرىيا نەخۇشى ژنانەو لە نەنجامى ئالووكۇركردن و جوولانى جىڭاي منداڭدانەو تووشى دەبن و چارەسەركردنىشى شووكردن ( مىردكردنى ) نەو نافرەتانەيە، بەلام دواي لىكۇلىنەودى زانستى نەخۇشى ھىستىرىيا، دەرگەوت كە نەو بۇچوون و چارەسەرە زۇرجار دوورە لە راستىيەو، بەلكو كۆمەلىك ھۆكارى دىروونى و كۆمەلايەتى ھەن دەبنە ھۆى تووش بوون بە نەخۇشى ھىستىرىيا، ھەرچەندە نەم نەخۇشىيە زۇربالاو نىيەو پىژدەكەي ( ۱۰٪ ) سەرجەم نەخۇشىيە ژىرى و دىروونىيەكانە، بەلام بە كۇنتىرىن و سەرسۇرپىنەرتىرىن نەخۇشى دىروونى دادەنرىت و بە زۇرى ھەرزەكاران و لاوان ( لە ھەردوو توخمى نىرومى ) زىاترىش توخمى مى تووشى دەبن.

نىشانەكانى ھىستىرىيا زۇر زۇرن و لە ژمارە نايەن و لە تەك دىاردەو نىشانەكانى ھەموو نەخۇشىيە دىروونى و ژىرى و جەستەيەكاندا چوون يەكن. لە گىرنگىرتىن دىاردەو نىشانەكانى نەخۇشى ھىستىرىيا نەمانەي لاي خوارمەن :-

نىشانە جەستەيەكان :- نەمانەش خۇيان لە كۆمەلىك گۇرپانكارى ھەستى و جوولەيىدا دىبىننەو لەوانە :

۱- ھەستەوەرەكان :- نەو مەروۇقەي تووشى نەخۇشى ھىستىرىيا دەبىت ھەندىك لەم گۇرپانكارىيە ھەستىانەي لاي خواردوہ لە ھەستەوەرەكانىدا پوودەدات لەوانە ( سىرپوونى ھەستە دىمارەكان، كۇيرى، كەرى، لەدەست دانى ھەستى بۇن كردن و تام و چىژ)، واتە

نەم نەخشە يەككە يان زىاتر لە يەككە لە ھەستە و ھەركان لە كاردە خات و دەبىتە  
ھۆي يەك خستى پىرۇسىسى ھەست كىردن، بەبى نەوھى بنەماو ھۆكارىكى مادى و  
فەسلە جى ھەبىت.

ب- كۆنەندامى جوولە :- جۆرى دووھەمى نىشانەكان لە رېگەى تووش بوونى  
كۆنەندامى جوولەى مروققەو ھە لە شىوھى ئىفلىجى و يەك كەوتنى جوولەى ھەندىك  
لە نەندامەكاندا دەردەكەوئىت لەوانە ( پەنجە، دەست، قاچ، ماسوولكەكان، دەنگە  
ژىكان، جوولەى چاو، قووت نەدانى خواردن، جوولەى نا ئاسايى لە كاتى پۇيشتن و  
وستان يان يارىكىردن ..... ھتد.) واتە جوولەى نەو نەندامانەى سەردەو دەوستان و  
مروققە ناتوانىت بە كارە ئاسايىەكانى خۆى ھەئىستىت يان لە رېچكەى ئاسايى خۆى  
دەردەچىت، بەبى نەوھى ھىچ ھۆكارىكى مادى و فەسلە جى ھەبىت.

۲- نىشانەكانى ناو لەش ( ھەناو ) :- ( دل تىك دان، ترپەترپى دل، كۆكە، شۆرى  
( رەوان )، قەبىزى، تاسان، ژانەسەر، سەك ئىشە ..... ھتد.)

۳- نىشانە ژىرى و دىروونىيەكان :- تىك چوونى ياد كىردنەو، بىرچوونەوھى كاتى يان  
بەردەوام، گىژى، ئىك ترازانى ھۆش، فرەكەسايەتى يان جووتە كەسايەتى ( ازدواج  
الشخصية )، خەورۇ، بوورانەندەوھى لە ھۆش خۇ چوون، گەراندەنەوھى بۇقۇناغەكانى  
پىشووتر ( النكوص ) .

### ھۆكانى تووش بوون :-

گومانى تىدا نىيە كۆمەلەك ھۆكار مروققە تووشى نەخشە ھىستىريا دەكەن لە ھەموويان  
گىرەتە ھۆكارە دىروونىيەكانە كە نەم تىۋرانەى خوارەوھى لىكىيان دەدەنەوھى :-

### ۱- تىۋرىنى فرۆيد :-

فرۆيد لەو بىرۋايەدايە كە نىشانەكانى نەخشە ھىستىريا ھىماو رەنگ دانەوھى بوونى  
مەملانىنى دىروونىيە لە كۆنەندامى دىروونى مروققەدا، لەبەر نەوھى مىكانىزمە دىروونىيە

جىاجىياكان و نەستى ( الاشعور ) فرىيائى ئەو مەۋقە دەكەون و تووشى نەخۇشى ھىستىرىا دەبىت و باشترىن چارەسەرىشە ئەو كاتەدا بۇرۇگاركردى ئەو مەۋقە ئەو مەملانى دەرۋونى و دئە راوكىيەي كە تووشى بوو، ئەۋىش بە دەرکەوتنى يەكك ئە دىاردەكان و رۇگار بوونى مەۋقە ئەو بارودۇخە ترسناكە. فرۇيد ئەو بىروايەدایە كە گىرنگىترىن ھۇكارىش بۇ دروست كىردنى سىكسەو وروژىنەرەكانى ئەو مەملانى و دئە راوكىيەي سىكسىەو ئەو كەسەش دەكەۋىتە نىۋان بەرداشى تىركىردن و سەركوت كىردنى ئەو سىكسەو.

## ۲- تىۋرىي ( اىحاء ) :-

بە پىي ئەم تىۋرە ھەندىك كەس كەسايەتەكى لاۋازىان ھەيەو خۇش باۋەرۋ ساۋىلكەن و بە ئاسانى بە قسەو قسەلۇك باۋەر دەكەن و زوۋ كارىان تى دەكرىت و ھەردەبىت بە ( اىحاش ) چارەسەربكرىن.

## ۳- تىۋرىي ئىرادەي نەخۇش :-

بە پىي ئەم تىۋرە ئەو كەسانەي تووشى نەخۇشى ھىستىرىا دىبن كەسايەتەكى نا ئاسايىان ھەيەو ئە تۋاناۋ لىھاتوۋىي و شىۋەي ژيانى ئاسايى و تايىەتى خۇيان رازى نىن، بەلكو ئەو جۈرە كەسە بەردەوام ئە ھەئىيە ئەۋەدایە كە ئە چاۋى كەسانى تردا زۇرگەرەترو لىھاتوۋترو ئە ئىستاي باشترىت، ھەرچەندە ئەو تۋاناۋ لىھاتوۋەشى نىيە بەلام ئەو ( ئىرادە ) نەخۇشەي بەردەوام بەرمو جىھانىكى خەيالاۋى درامى و دەست كىردى دوور ئە واقىع، پالى پىۋەدەنى.

لەگەل ھەندى جىاۋازى نىۋان ئەو تىۋرىيانەي سەرمو بەلام ھەموۋيان لەسەر ئەۋە رىك كەوتون كە ئەو كەسەي تووشى ھىستىرىا دەبىت خاۋەنى سىفاتەكانى ( خۇپەرستى، نىرگىزىت، ھەز كىردن بە خۇدەرخستىن، خۇش باۋەرۋى، پىشت بەستىن بە

د کهریم قهر دچه تانری

که سانی تر) ه. مه بهستی سهره کیش له و نه خوشییه خو دهر باز کردنه له و بارودوخه  
ترسناک و ناخوشه و دست کهوتنی سوود وقازانج و بهر ژه وندی تاییه تییه و دک چوز  
تیوری هه لگه راندنه وه بوی ده چیت، بو نمونه، کاتیک سهر باز له بهر دکانی شه  
ده که ویتته بهر هه ره شهی کوشتن و به دیل گرتن و پاکردن، له نه نجامدا تووشی نیفلیجر  
یان کویری یان که ری هیستری ده بییت، یان نافر دتی به زور به شوود راوی خاودن گرفته  
تووشی هیستریا ده بییت به مه بهستی رزگار بوون له و بارودوخه.

چاره سهری هیستریاش له ریگه ی چاره سهر کردنی دهر وونی و شیتته لکردنه و دی دهر وونی  
چاره سهر کردنی ژینگه ی نا له بار و به کار هیئانی داودهرمانی هیمن که ره و دو خه م ربه ی  
ورینمای و ناموزگاری کردن ده کریت هه روه ها نابیت بهیلدریت که سوود وقازانج  
به رده و ام له و نه خوشییه و هر بگریت، چونکه نه گه ریگه ی نه وه ی پیبدریت، نه و زور ب  
زه حمت چاک ده بیته وه.

## دلەراوکی

دلەراوکی ( القلق ) ههستیکی گشتی پر له ترس و تۆقاندن و گومان و گرژییه، به بی ئه وهی سهرچاوه که ی زانراو بییت وه کومه ئیک گۆرانتکاری جهستهیی و فسیؤلۆژی هاوشانی ده بییت. مرۆق له ریگه ی دلتتهنگی و نا ئارامی و پیش بینی کردنی روودانی زهرهرو زیان و ناخۆشی و کاره سات ههست بهم حاله ته هه لچوونییه دهکات. دیاردهو خاسیه تهکانی دلەراوکی زۆر نزیکن له دیاردهو خاسیه تهکانی ترس و له زۆر لایه نه وه له یه ک دهچن، ته نه ا جیاوازی سهره کی له نیوان ترس و دلەراوکی دا نه وه دیه که ترس سهرچاوه و هۆ کارهکانی زانراوه.

بۆ نموونه مرۆق ( له ئاژه ئی درنده یان ناگریان مار... هتد ) ده ترسییت، به لام سهرچاوه و هۆکارهکانی دلەراوکی روون و ئاشکراو زانراو نییه و نه و که سه ی تووشی ده بییت ههستی پی ناکات و نازانییت له بهرچی به و شیوهیه تووشی دلەراوکی بووه، چونکه زۆرجار سهرچاوه که ی له نهستی مرۆقه وه هه لده قوئییت و له بواری ههستیدانییه.

دلەراوکی دیاردهیه کی دهری و گشتیه و هه موو مرۆقیك تووشی ده بییت و هیچ تاکیک نییه نه گهر ته نه ا بۆ ماوه ی چه ند خوله کی کیش بییت تووشی دلەراوکی نه بییت، وه زۆر پیویسته بۆ دنیابوون له ساغ و سه لاهه تی و دروستی کۆنه ندامی دهری و مرۆق و داینه مۆی هه ئس و کهوت و بیرو هۆشی تاکه و تاموو چیژی تاییه تی ده دات به ژیان و له ریگه یه وه مرۆق خه ونه ئه رخه وانییهکانی ده بینی و به ئاوات و خه وو خه یالهکانی دهکات، له هه مان کاتیشدا و هک زهنگیك مرۆق و کۆنه ندامی دهری و ترس و هه ره شه و مه ترسییهکانی ژیا نی دهره مو و ناوه وه ی ئاگادار دهکاته وه هانی ده دات بۆ خۆ ناماده کردن و به رهنگار بوونه وه ی نه و هه ره شه و ترس و مه ترسییه نه و خۆ سازاندن له تهکیاندا، بۆ نه وه ی هاوسهنگی دهری و نهستی دهستی نه دات.

دەپراوكى و دك خوئى چىشت وايە بۇ ژيان و لە ھەموو كات و شوئىنىكدا پىويستە  
 لاي ھەموو كەس ھەيە، بەلام رىژدەكى لە يەككەو ھەموو يەككى تەردەگۆردى، لاي  
 ھەندىك بەرزەو لاي ھەندىكى تەرمەم ناودندى يان نەزم، ھەروەھا جىاوازش ھەيە لاي  
 نيوان تەكەكانى كۆمەلە لە بەرگەگرتن و خۇراگىدا لە بەردەم دەپراوكى و خۇسازاند  
 لە تەكەدا، ھەندىك كەس تەواناي نارامى و خۇراگرتىيان بەرزەو بەلام ھەندىكى تە  
 زوو ھەردەس دەھىنن و چۆك دادەن لە بەردەمىدا.

ھەرچەندە رىژەي دەپراوكى لە سنوورى گونجاو و ئاسايدايە لە لاي زۆرەيە  
 تەكەكانى كۆمەلە و تەوشى ھىچ گەرت و نە خوشى و پەشۇكاويەكى دەرەونىيان تەكات  
 مەترسى نىيە، بەلام ھەندىك جار لە نەنجامى كاردەسات و پەوداوى دلتەزىن  
 چاودەروان نەكراو و ئالۆزى ژيان و تىك چوونى پىوەرەكانى، رىژەي دەپراوكى سنوور  
 ئاسايى خۇي دەبەزىتى و زۆر بەرزە دىيىتەو، نەمەش بەلگەو ھىمايە بۇ ھىرش  
 ھىنانى ترس و ھەپەشەو ھىزى دەرەكى بۇ سەر كۆنەندامى دەرەونى تەك، بە مەبەستە  
 ھەزاندى و لىك تەزاندى بەشەكانى، نەو دەپراوكى زۆرە كۆنەندامى دەرەونى بە  
 ئاگا دەھىننىتەو ھانى دەدات بۇ خۇنامادەكردن و بەردەنگار بوونەو ھىزى  
 دەرەكىو مەترسى و ھەپەشانە، بەلام بەردەوام بوونى و چارەسەرنەكردنى، مەروۇ  
 تەوشى گەرت و نە خوشى دەرەونى دەكات.

تە ئىستامشت و مەيىكى زۆر ھەيە لە نيوان لىكۆلەرەموو دەرەونىزانەكاندا لەسە  
 چۈنەيتى گەشەكردن و كاتى دروست بوونى نەو ھۆكارانەي دەبەنە ھۆي سەرەلەدانى دە  
 پراوكى و گۆرانى لە ھالەتەكەو بۇ ھالەتەكى تە، ھەندىك دەلىن دەپراوكى لاي  
 بىناغەو پەيودستە بەترسەو ھەموو چەكەردەلق و پۆپ و تەشەنە دەكات، بەلام  
 دواي كۆمەلەك پىروئىس و گۆرانكارى، سەرچاوەي ترسەكە بىردەچىيىتەو ھەم و مە  
 چوارەدوردى دىگىرىت و بوارى ھەستى مەروۇ بەجىدەھىلى، بەلام ھەستەكردن بەو ترس



هه ده مینتی هه رچه نده سه رچاوه که شی بیر ده چیتته وه، نه م هه ست کرده خوی له خویدا  
دله راوکییه.

نه م بۆچوونه زور نزیکه له تیوره که ی ( بافلوف ) ی پووسییه وه ( سؤقیه تی  
پیشوو ). هه رچه نده به ته واوی نازانریت چ کاتیك نه م ترسه له ژیانی مندالدا سه ر  
هه لده دات، به لام له وانه یه له سی چوار هه فته ی یه که می ژیانی مندالی شیر خورده دا  
شوین پی خوی بکاته وه، وک ترس له که وتنه خوارموه له باوه شی دایک یان ناو لاندک  
و ترس له دهنگی به رزو له ده ست دانی پالپشت و په نا.

به لام فرۆید له و برپاوه دایه که دله راوکی له نه نجامی کپ کردنی ناره زوو  
سیکسی و ده ست درێژییه کانه وه که مندال ناتوانیت تیریان بکات دروست ده بییت له بهر  
نه وه ی دژ به داب و نه ریت و یاسا کومه لایه تیه کانه.

دله راوکی بریتیه له ترسی ناوه کی و هه ست کردن پیی، وه زهنگی به ناگا  
هینانه وه ی دموونییه که ( من ) ( الانا ) ناگادار ده کاته وه له وه ی که وا خه ریکه  
نه زموون و پووداوه کپ کراوه ترسناکه کانی نه ستی مروڤ ده گه رینه وه بواری هه ست و کو  
نه ندای دموون و به شه کانی ده خه نه وه بهر مه ترسی به م شیوه یه ( من ) به  
ناگادیته وه و فریای خوی ده که ویت ( نه گه ر توانی ) و دووباره هه ولی خه فه کردن و دوور  
خستنه وه ی نه و مه ترسی و جه زوو ناره زوو کپ کراوانه بۆ نه ستی ( الاشعور ) ده داته وه  
تاودکو له لایه ک له هه ره شه ی ( منی بالا ) ( الانا العلیا ) له لایه کی ترموه له مه ترسی  
داب و نه ریت و به های کومه لایه تی رزگاری بییت. هه روه ها هه ندیک جار دله راوکی له  
نه نجامی دژایه تی له نیوان دوو پالنه ریان پیداو یستییه وه سه ر هه لده دات، که مروڤ  
ناتوانیت به ناسانی برپاری هه لبراردنی یه کیکیان بدات و له و مل ملانییه رزگاری بییت  
، له بهر نه وه تووشی دله راوکی ده بییت.

دەلەراوكى كوت و پىر لە نەنجامى پووداويكەوہ يان لە سەرەخۇ دواى چەند قۇناغىك ئىنجا دەردەكەوئىت، دياردەكان و نىشانەكانى دەلەراوكى زۆرن لەوانە ( دەلە خورپى، زياد بوونى لىدانى دل، خەوليزپان، گرژى، زەرد ھەلگەپانى دەم و چاوو پىست، ووشك بوونى دەم و قورگ و لىو، زياد بوونى ھەناسەدان و پىچر پىچر بوونى، ژانەسەر، زوومانوو بوون ) بەلام مەرج نىيە ھەموو نەم نىشانانە لەيەك نەخۇشدا دەربكەون، ھەروەھا دەلەراوكى يەككە لە گرنگترين نىشانەكانى زۆربەى نەخۇشىيە دەروونىيەكان، زۆر لىكۆلەرەوہ بە نەخۇشىيەكى سەربەخۇى دانائىت.

زۆر شىوہو رىگا بۇ چارەسەرکردنى دەلەراوكى ھەيە لەوانە بەكارھىنانى داو دەرمانى خاوكەرەوہو ھىمن كەرەوہ ئىنجا بەكارھىنانى چارەسەرکردنى دەروونى و شىتەل كەرنەوہى ھالەتەكەو زانىتى ھۆكارە نەستى و شاراوەكانى ھۆى دروست بوونى نەو دەلەراوكىيەو لىك دانەوہى خەوو خەيال و ئاواتەكانى نەخۇش و ھان دان و پالپشت كەرن و ئامۇزگارى كەرنى و دانانى پەيوەندى پتەو لە تەكىداو چارەسەرکردنى گىرقتە خىزانى و كۆمەلەيەتى و ئابوورىيەكانى، زامنى چارەسەرکردنى دەلەراوكىن. ( كمال، ۱۹۸۳، ص ۱۵۰ ) ( جلال، ۱۹۷۰، ص ۱۵۶ ).

زۆر ھۆكارو ھاكتەر رۆلى گرنگيان لە كەم و زيادكەرنى دەلەراوكىدا ھەيە ، گرنگترينياز نەمانەى لای خوارمەن :-

۱- قۇناغەكانى گواستەوہ :-

دەلەراوكى لە قۇناغى گواستەوہ واتە لە جىگايەكەوہ بۇ جىگايەكى تىريان لە سەردەمىكەوہ بۇ سەردەمىكى تر پىترتر دەبىت . بۇنەموونە كاتىك منداڤ بۇ يەكە مجار دەچىتە خوئىندىگا ، يان لە قۇناغى سەرتايىيەوہ دەچىت بۇ قۇناغى ناوەندى يان ئامادىي ، نەوا ترس و دەلەراوكىيى زياتر دەبىت . يان كاتىك منداڤ مائىئاوایى لە

قۇناغى مىندالى دەكات و دەچىتە قۇناغى ھەرزەكارى يان لە قۇناغى ھەرزەكارىيەو  
دەچىتە قۇناغى لاویتی يان كاملى يان بە سالچوویی ، ئەوا رىژەى دىلەپاوكىكانى  
زىاتر دەبىت . ئەمەش بە پىلەى يەكەم بۇكەم شارەزايى و نادىيارى قۇناغە نوپىيە كە  
دەگەپىتەو كە بە لایەنى ئەو كەسەى كە بۇى دەچىت نوپىيە و ناتوانىت پىشبینى  
تەواوى بکات.

لە لایەكى تریشەو (مال گواستەو لە شارىكەو بۇ شارىكى تر ، يان گۇرپىنى  
پىشەوکار ، يان خانە نشینی يان ژنەينان يان تەلاق و لىكجىابوونەو ) رىژەى  
دىلەپاوكى زىاتر دەكات .

## ۲- ئالۆزبوونى ژيان و زۆربوونى داواكارى و پىداوېستىيەكان :-

ودك زۆر لە زاناو رۇشنىرەكان بۇى دەچن ، ئەم سەردەمەى ئىستانمان سەردەمى  
دىلەپاوكىيە ، لەبەر ئەوەى ژيان زۆر ئالۆز بوو مۇق ھەرپاكە پاكىيەتى ئىنجا ھەر  
نايگاتى ، چونكە پىداوېستىيەكانى ژيان و ( اغرائاتى ) و بەربەست و رىگرەكان زۆر  
بوون ، سەردەپاى ئەم ھەموو نەخۇشى و تىرۇرو شەپو كارەساتانەى كە بەرۇكى  
مۇقايەتى گرتووە . شتىكى بەلگە نەوېستىشە تا ژيان ئالۆزتر بىت ، ئەودەندە  
دىلەپاوكى مۇق زىاتر دەبىت .

## ۳- جۇرى كەسىتى :-

ئەو كەسانەى كە جۇرى كەسىتىيەكەيان بە ئەو شىوہىيە كە بە بچووكترىن شت تووشى  
دىلەپاوكى دىبن و ھەر لە مىندالىيەو پىشبینى شتى خراپىيان كىردووەو كەسىكى رەشبین و  
گۆشەگىرو دوورە پەرىز بوون ، ئەوا لەكەسانى تر زووتر و خىراتر تووشى دىلەپاوكى  
دەبن .

#### ٤- لیکترازانى شیرازدى خیزان و شهرو ناخوشى و کاره سات :-

هه ندىك كهس له نه نجامى نه ودى له ناو خيزانىكى ليكترازاوو پر له كيشه دا گهور  
بوون و له سهرددى مندالى له سوزو خوشه ويستى دايك و باوكيان بيبهش بوون يا  
هه ستیان به دنيايى و نارامى نه كردوو ، بويه له گه وريدا زياتر له كه سانى تر  
تووشى دله راوكى ددين و به ددستيه وه ددنايين . هه روده ها هه رولاتيك شهرو كارسات  
تي دا بيت و ناسايش تيايدا به رقه رار نه بيت نه وا نه گهرى زور هه يه كه دانىشتوانى نه  
ولاتانه زياتر له ولاتانى تر تووشى دله راوكى بين .

#### چون به سه ر دله راوكيدا زالددين ؟

ودك له بيشترىش نامازدمان بؤكرد ، دله راوكى به شيكه له سروشتى مروف و ودي خورا  
چيشت وايه و ژيان به بى دله راوكى هيچ تام و چيزيكي نيه ، به لام كاتيك دله راوكى نه  
ريژدى ناسايى خوى زياتر دديت نه و كاته دديت به گرفت و پيوستى به چاره سه ركر  
ددبى . به لام نه گهر مروف تووشى دله راوكى بوو نيتر كوتايى ژيان نيه و ده توانيت به  
هه ول و كوشش و كۆلنه دانى به سه ر نه و دله راوكييه يدا زال بيت و بگه ريتته وه حاله  
يه كه مجارى . نينجا بو نه ودى تاك به زووترين كات له ترس و دله راوكيكانى رزگا  
بيت ، نه وا دديت ره چاوى نه م خالانه ي خواردود بكات :-

#### ١- گرنگى به ئىستاي بدات و زور بير له رابردوو نه كاته وه :-

كهس نيه له ژيانيدا رووبه پرووى سه رنه كه وتن و چال و هه ورازو نشيو نه بووبيتته و  
واته ژيانى هيچ كه سيك ته نانه ت پيغه مبه ردكانيش (دخ) گونريژ نه كراوه و هه  
خوشى نه بووه ، له بهر نه ودى ناخوشى و نازارو دهرده سه رى به شيكه له سروش

مىرۇقايەتى و وەك سىبەرى خۇى وايەو لىنى جيانابىتتەو ، نەمەش ماناي نەوۋىيە كە  
پىۋىستىيەكى ژيانەو نەگەر ناخۇشى نەبوايە نەوا مىرۇق تامى خۇشى نەدەزانى ، نەگەر  
نەخۇشى نەبوايە نەوا مىرۇق تامى لەش ساغى نەدەزانى .

كەواتە كەوتن و ھەئسانەو دواكەوتن كاريكى ناسايە ، بەلام نەوۋى ناسايى نىيە ،  
نەوۋىيە كە ئىمە بەردەوام سەيرى رابردووى تالمان بىكەين و پىشېينى داھاتووى رەش  
بىكەين ، كە بە نەو جۈرە بىر كەردنەو ھەفتارەمان ئىستاشمان لە دەست دەدەين . دەبىت  
ھەموومان نەو راستىيە بزانين كە بۇيە خوداي گەورە دووچاوى لە پىشەوۋە بۇدروست  
كردووين ، بۇ نەوۋى سەيرى داھاتوو پىش خۇمان بىكەين نەك سەيرى دواوۋى پىبىكەين  
نەگەر دواوۋە لە پىشەوۋە گرنگتر بوايە نەوا خوداي گەورە دووچاوى لە دواوۋە بۇدروست  
دەكردين .

نەمەش ماناي نەوۋە نىيە كە دەبىت رابردووى پىشتگوى بخەين ، بەلكو دەتوانين  
جارجارىك سەيرى رابردووى بىكەين و چاويك بە ھەئەو سەرنەكەوتنەكانماندا بگيرين و  
پەندو عىبەرتيان لى وەرگرين و ھەولنەدەين كە جاريكى تر ھەمان ھەئە دووبارە  
بىكەينەو . واتە نابىت بەردەوام ھەر لە رابردووى بژين و خەم و خەفەت بۇ نەو شتانه  
بخوين كە لە دەستمان چوۋە ، لەبەر نەوۋى بە نەو كارە ئىستاشمان لە دەست دەچىت و  
رابردووش ناگەرپىتەو .

ئىنجا نەگەر بمانەويت لە ژياندا سەركەوتوۋ بىن و لە ترس و دلەراۋىكانمان  
رزگارمان بىت ، نەوا دەبىت لە ئىستادا بژين و پلانى زانستى و تۆكەش بۇ داھاتوومان  
دەبىتىن و پەندىش لە رابردوومان وەرگيرين ، بە نەو شىۋەيە بەسەر ترس و  
دلەراۋىكانماندا زالدەين ، بەلام خەفەت خواردن بۇ رابردووى بىر كەردنەوۋە لە نەو  
شتانەي كە پىي نەگەشتووين نەوۋەندى تر بارى دەروونىمان ئالۇز دەكات بۇيە دەبىت  
لىنى دووربىكەوينەو .

## ۲- خۇراگرى و بە ئارامى و كۆلنەدان :-

خۇراگرى و دان بۇخۇدا گرتن و كۆلنەدان باشتىن دەرمانى لە ئاوبىردنى ترس و دىلەپراوكىن ، لەبەر ئەوۋى زۆرىيەى ئەو شتەنەى لىيان دەترسىن و تووشى دىلەپراوكىن كىردوۋىن وەھمىن و لە دروستكىردنى خەيالى خۇمانن و كاتىن و نايەنە دى و ئەگەر خۇراگرىن ئەو دواى ماوۋىيەك نامىنن . لەبەر ئەوۋە نايىت ھىچ كەسك زىيانى خۇى بىكات بە دۆزەخ بە ئكوو دەبىت خۇراگر بىت و كۆلنەدات بۇ ئەوۋى لە ئەو ترس و دىلەپراوكىيەى ھەيەتى رىزگارى بىت .

## ۳- بىر كىردنەوۋى واقىيەنە :-

مەبەست لە بىر كىردنەوۋى واقىيەنە ئەوۋىيە ، كە دەبىت مەۋق بەدواى ئەو ھۆكارو فاكتەر و شتەنەدا بگەرپىت كە تووشى دىلەپراوكىن كىردوۋە . چۈنكە ھىچ دىاردەيەكى دىروونى بەبى پالئەرو ھۆكارنىيە ، واتە نايىت مەۋق بى ھىوا بىت و دىلەپراوكىيەكەى بۇ شتى خەيالى و ئاواقىيەى بگەرپىتتەوۋە بە ئەوۋەش خۇى بىكات بە دىلى ئەو نە خوشىيە ، بە ئكوو دەبىت بە يارمەتى كەسانى پىسپۇر بە دواى سەرچاۋەى ئەو دىلەپراوكىيەدا بگەرپىن و چارەسەرى بىكەن .

## ۴- بىر كىردنەوۋە لە دەرئە نجامەكانى دىلەپراوكى :-

دەبىت ھەموو يەكك لە ئىمە بىر لە دەرئە نجامە خراپەكانى دىلەپراوكى بىكەينەوۋە ، كە چۇن دىلەپراوكى بەردەوام تووشى ژانە سەرو ئازارى گەدەو بىزارى و خەم و خەفەت و دىلئەنگىمان دەكات و ژيانمان لىدەكات بە دۆزەخ ، لەبەر ئەوۋە دەبىت لە ھەۋلى ئەوۋەدا بىن كە خۇمان لە ئەو دىلەپراوكىيە رىزگار بىكەين و خۇمان ئەكەين بە دەستەمۇ و نىچىرى بەردەستى دىلەپراوكى . وە ئەگەر ئارام و خۇراگر بىن ئەوۋە دەتوانىن بەسەر دىلەپراوكىدا



زالبین و نه هیلین ژیا نمان لیئتال بکات، له بهر نه وهی تواناو به هر دو لیئاتووی مروفت  
بی سنووره و به هیچ شتیك کوتایی نایه ت .

## ٥- کاری به سوود :-

به گالته وه باب و با پیرا نمان نه یان وتوو ( شهر له به تالی باشتره ) ، نه م قسه و  
دهسته واژدییه حیکمه ت و هونه ری تیدایه و کارو ئیش برپر هی پشتی ژیا نی مروفتن .  
له بهر نه وه زور گرنگه که مروفت کاریک بکات و به بی ئیش دانه نیشت و خوی به  
شتیکه وه سهرقال بکات ، چونکه کارکردن و چالاکی دهرمانی چاره سهری زور له نه خوشی  
و گرفته دهروونیه کانه . نینجا ههرکاتیك هه ستت به دله راوکی کرد نه واهه ولیده خوت  
به کاریکه وه خهریک بکه و به ته نها دامه نیشه . مه به ست له کارکردن نه وه نیه ههر بچی  
کریکاری بکه ییت یان فهرمانیه ربیت ، به ئکوو خو خهریکردن به هه زوو ناره زوده کانیش و  
هینانه دیان جوریکه له کارو چالاکی ، واته ده توانیت خوت به ( خویندنه وهی چیروک و  
هونراوه وابه تی زانستی یان نووسین یان چاککردنی باخچه ی ماله وه تان ، چالاکی  
هونه ری یان سهردانی خزم و کهس و هاوړی ) خهریک بکه ییت ، که سهرجه م نه و  
چالاکیانه له دله راوکی دوورت ده خه نه و مو بواری نه ووت نابیت به ته نها دابنیشی و  
خه یال و بیرى ناخوش بکه یته وه .

## ٦- خاوکردنه وهی ماسوولکه کانی له ش :-

ده بیت هه موومان نه و راستیه بزانی که په یوه ندییه کی پیچه وانه له نیوان دله راوکی  
له لایه ک و خاو بوونه وهی ماسوولکه کانی له ش له لایه کی تر هه یه ، واته کاتیك مروفت  
تووشی دله راوکی ده بیت ، نه واهه زور بهی ماسوولکه کانی له ش تووشی گرژی و رهق بوون  
ده بن و مروفت تووشی بیزارى و سهرنیش ده کهن ، نینجا بو نه وهی له نه و گرژی و بیزاریه  
رزگارمان بیت ، نه واهه زور گرنگه که له ریگای چالاکیه کانی وهک ( یوگا ، وهرزش و

ه. که دیم قه و چمناس

پاکردن و مه له کردن و خوشووشتن و خه یالی خوش ... هتد ( ماسوولکه کان له شان بهردو خاوبوونه وه بهرین .

بۆنموونه دهتوانیت ، بیر له یادگاری و شته خوشه کانن ژیانن پابردووت بکه یته وهر نه وه بیئیتته وه یادی خۆت که کاتیکی ژنت هیناوه یان مندالتان بووه یان سه یاریدیکی جوان یان خانوویه کت کریوه یان له گه ل هاوریکانت چوون بۆ سهیران . یان دهتوانیت خه یالی خوش بکه یته وه به خه یال وای دابنئی نه وه تۆ و هاورئ یان دایک و باوک یان مال و مندالت چوون بۆ سهیرانگا یان ولاتیکی خوش و زۆر به خوشی کات به سهرددبهن و هه موو نه واندهی که حهزت لییه تی نه واهه ریکه دینه دی . که سه رجهم نه و بیرکردنه و بو خه وو خه یالانه مروقه تووشی خوشی و کامه رانی و خاوبوونه و دی ماسوولکه کان ددکه ن . وهک چۆن بیرکرنه وه له شتی ناخوشی وهک شهرو نه بوونی و ترس و ناههقی مروقه تووشی گرژی و بیزاری دهکه ن . که واته با هه موومان شته خوشه کان هه لبرترین و بیریان لییکه ینه وه بۆ نه وهی تووشی دلخوشی و کامه رانی ببین و له دله راوکی و دلتهنگی رزگارمان بیته .

## ٧- گرنگی به خاله به هیزهکانی ژیا نمان بدهین :-

نیمه ی مروقه وهک چۆن لایه نی خراپ و خالی لاوازمان هه یه به هه مان شیووش لایه نی باش و خالی به هیزمان هه یه ، وه نه وهی مایه ی دلخوشیه بهردموام خاله به هیزو لایه نه باشه کانمان دهیه ها بگره سه ده ها نه وهنده ی خال و لایه نه لاوازه کانمان ددبن ، به لام نایانبینن یان با بلین نامانه وی بیان بینن و نه گبه تی و کاره ساتی زۆر له تاکه کانن کۆمه ل نه وهیه که بهردموام بیر له لایه نه خراپ و خاله لاوازهکانی ژیا نیان ددکه نه وه .

به لام نه گهر بمانه ویت وهك كه سانی تر كامه ران و به خته وهر بین ، نهوا ده بیئت بیر له لایه نی باش و خاله به هیزه كانمان بکهینه وهو بهردهوام له خه ووخه یالماندا بن و زیاتر گه شه یان پیبدهین ، له هه مان کاتیشدا له کاتی گونجاو ئاور و لایهك له خاله لاوازه کانیشمان بکهینه وه و هه وئی چاره سه رکردنیان بدهین . بۆنموونه ( کاتیک كه سیك تووشی نه خوشیهك ده بیئت یان بیکار ده بیئت یان کیشه یه کی خیزانی ده بیئت یان سائیک له خویندن دهرناچیت یان له په یوه ندیه کی رۆمانسی و عاتیفی سه رکه وتوو نابیت یان تووشی ته لاق و لیکجیا بونه وه ده بیئت یان ماشینه که ی وهرده گهری یان له بازارگانی و کاریکدا زهره ر ده کات ٠٠ هتد ) ، نیتز واده زانیئت کۆتایی ژیا نه و نه م جیهانه هیچ ترووسکاییه کی تیدا نه ماوه و غه مبارو دلتنه نگ و ده ست له نه ژنۆ داددنیشی و بهردهوام بیرى لیده کاته وه و ده ئی ( من به ختم نیه ، من نه گبه تهم ، کهس وهك من به دبه خت نیه ، بۆ فلان و فیسار تووشی نه وه نه بوون ) .

که سه رجهم نهو بیرکردنه وانه نا مه نتیقی و نا واقیعین و هه له یه و وانیه ، له بهر نه وه ی نهو ته نها بیرى لای نهو کیشه و گرفته یه تی و واده زانیئت ژیا نی نهو ته نها نهو خاله لاوازو سه رنه که و تنه یه تی و هه ر سه بیرى سه روو خۆی ده کات و خۆی به نه وان به راورد ده کات ، بۆیه بهردهوام له باریکی دهرروونی ئالۆزو گرژیدا ده ژى و خۆی تووشی دله راوکی کردوه .

به لام نه گهر به جوریکی تر بیرى بکرا دایه وهو بیگوتایه ( ئینجا نه گهر من تووشی نهو کیشه یه بووم و نهو شته م له ده ست داوه ، له خودا به زیاد بیئت بهس نیه ساغ و سه لامه تهم ، نهی نهوه نیه خاوه نی چوار مندالی جوانم نهی نهوه نیه به ئازادی دیم و ده چم و ترسم له کهس نیه ، نهی نهوه نیه دایک و باوک یان خووشك و برا یان خیزانیکی باشم هه یه ، نهی نهوه نیه که خه لک ریژم ده گرن ، نهی نهوه نیه نه توانم بزیم ، نهی نهوه نیه دووچاوم هه یه ، باشه نه گهر ملیونه ها دینار بدهن به مروؤ چاودکانی خۆی دهردینى و بیفرۆشی ؟ بیگومان نه خیر ، که واته چاوه كانمان و ده ست و قاجمان و لهش ساغیمان به پارده هه موو جیهان ناگۆردریته وه ، که واته نه گهر

له خۆمان ورد بینه وه ، نه وه هه زاره ها به هره و تواناو لایه نی باشمان هه یه ، به لای  
به داخه وه زۆربه مان نایان بینین ، به لکوو ته نها لایه نه خراپه کانی ژیا نمان ده بینین )

فه یله سوفیکی گه وری وهك ( شوپنهاور ) وتویه تی ( ئیمه ی مروڤ زۆر به که می بیر ل  
نه و شتانه ده که ینه وه که هه مانه ، به لام به زۆری بیر له نه و شتانه ده که ینه وه ی  
نیمانه ، له کاتی که نه وانه ی که هه مانه زۆر زۆر زیاتره له نه و شتانه ی که نیمانه .

واته له نه م کاته دا خۆی به که سانی خوار خۆی به راورد بکات ، نه گه ر نه و کیشه یه ی  
ئابووری یان خیزانی یان عاتیفی هه یه ، نه و هه زاره ها که س هه ن که که سانی خوار  
پیداویستی تاییه تین و ده ست و قاچ یان چاوو گو ی و زمانیان له ده ست دار  
به کامه رانی ش ده ژین و به نه و واقیعه ی که تیایدا ده ژین رازین ، هه روده ها ملیونه  
که س تووشی نه خوشی درێژخایه ن یان مه ترسیدار بوون یان روژانه هه زاره ها که  
ده مر ی یان روژانه هه زاره ها که س له هه موو جیهان له سه ر به دره وشتی یان هوکار  
سیاسی یان لادان و سه ره پۆیی له سیلاره ده ریژن ، یان ملیونه ها که س له بره  
خه ریکه ده مر ن یان توانای مندا ل به خێوکردنیان نیه ، له گه ل نه وه شدا له ژیه  
هه ربه رده وام ده بن یان رووبه پرووی کاره سات و نه هه مه تیه کانیان ده بنه وه .

واته کاتی که خۆی به نه و که سانه ی خوارخۆی به راورد ده کات نه و زۆر له خه  
خه فه ته کانی خۆی له بیر ده کات و ده گاته نه و بر وایه ی که نه و به نه و کیشه یه وه هی  
له ملیونه ها که س باشتره ، چونکه یاسای ژیا ن وایه ژیا ن پریه تی له که وته  
هه ئسانه وه و خوشی و ناخوشی ، بۆیه ده بیست واقیع بین ، بین و بیر له هه  
لایه نه کانی ژیا نمان بکه ینه وه و ته نها لایه نه خراپه کانی ژیا نمان نه بینین ، به  
لایه نه به هیزه کانی شمان ببینین .

## ۸- ژيان بۇكەس گونرئز نەكراۋە :-

نەگەر مەۋق بىھەۋى تارادەيەكى زۇر لە دلەپاۋكىنى بەردەۋام ۋ خەم ۋ خەفەت بە دوور  
بىت ، نەۋا دەبىت بگاتە نەۋا بىروايەكى كە ژيان پىرەتەكى لە خوشى ۋ ناخوشى ۋ مەرج نىە  
لە ھەمۇو كارەكانمدا سەركەۋتوۋ بىم ، بەلكوۋ ھەندىك جار سەركەۋتوۋ دىبىم ۋ  
ھەندىك جارىش سەركەۋتوۋ نابىم ، بەلام گىرنگ نەۋەيە بە سەركەۋتەكانىم لووتبەرز  
ۋ لەخۇبايى ۋ ياخى نەبىم ۋە بە سەرنەكەۋتەكانىشىم توۋشى شىكست ۋ بىھىۋايى ۋ  
چۇكدادان نەبىم بەلكوۋ دەبىت بە دۋاى ھۇكارەكانى نەۋا شىكست ۋ سەرنەكەۋتەكانەمدا  
بگەرئىم ۋ نەھىلەم جارئىكى تر دووبارە بىنەۋە .

بەلام نەۋەۋى جىگەۋى داخە ، زۇركەس لە ئىمە ھەربىرمان لەلەۋ سەركەۋتەۋ نەگەر  
جارجارئىك سەرنەكەۋتەۋ ، ئىتر نەۋەۋە كارەساتەۋ بەردەۋام بىرى ئىدەكەينەۋە خۇمان بە  
بەدبەخت ۋ نەگبەت ۋ سەرنەكەۋتەۋ دەزانىن ، كە نەمە بە ھىچ شىۋەيەك وانىە . نەگەر  
سەيرى ژيانى پىغەمبەران ۋ (دخ) شۇرشىگىران ۋ نساۋداران ۋ زانايان بىكەين ، نەۋەۋە  
دەگەينە نەۋا راستىيەۋ ھەرھەمۇۋيان چەندەھا جار سەرنەكەۋتەۋ بوۋن ۋ روۋبەروۋى  
دەيەھا بگرە سەدەھا كىشەۋ گىرقت ۋ بەربەست بوۋنەتەۋە ، ئىنجا بە نەۋا پەلەۋ پاىيەيان  
گەشتوۋن . بەلام تەنھا جىاۋازيان لەگەل ئىمە نەۋەۋە بوۋە كە نەۋان بە سەرنەكەۋتەۋ  
گىرقتەكانىيان نەۋەۋەخاۋن بەلكوۋ ھەربەردەۋام بوۋن ۋ بەرەۋە پىشەۋە چوۋن . نەك ۋەك  
ئىمە كاتىك توۋشى كىشەۋ گىرقتىك دەبىن ، ئىتر يەكسەر كۆل دەدەين ۋ چۇكمان دەشكى  
ۋ ئىتر ھەر خەۋۋ خەيالىمان لەلەۋ نەۋا كىشەيەيە كە ئىستاۋ داھاتوۋشمان لە دەست  
دەدات .

## ۹- ھاۋرىنى كەسانى گەشەين ۋ سەركەۋتەۋ بىكە :-

پەندىكى كوردى خۇمان ھەيە دەللى ( نەگەر دوۋگا بۇماۋەيەكى زۇر بەيەكەۋە بىن ،  
ردنگى يەك نەگىرن نەۋا خەۋۋى يەكترى دەگىرن ) . مەبەست لە نەم پەندە نەۋەيە نەگەر



۱. کەزیم قەدر چەتەن

ماوەیەکی زۆر دوو کەس بەیە کەووە بن ، ئەوا خووی یەکتە دەگرن و زۆر شت لە یەکتە  
فێردەبن ، ئیجا ئەگەر مەوێش ئەگەڵ کەسانی رەشبین و ترسناک و راپاوە گومان  
هەئس و کەوتی کرد ، ئەوا دواي ماوەیەکی زۆر لە ئەو رەشبینی و بێهێواوییە و  
پەتایەکی بۆ ئەویش دەگۆزێتەووە ، بەلام کاتی ئەگەڵ کەسانی گەشبین و دەروونی  
دروست مامە ئە دەکرێت ، ئەوا مەوێ بەرەو گەشبینی هەنگاو دەنێت و رۆژ لە دواي زۆر  
باری دەروونی باشتەر دەبێت .

### ۱۰- نابیت گەرنگی بەشتی بچووک و بێ مانا بدەیت :-

ئەو کەسانە لە ژيان سەرکەوتوو بەختەوەر دەبن ، کە هەر شتەو مافی خووی دەدەن  
واتە شتی بچووک گەورە ناکەن و شتی گەورەش بچووک ناکەن ، بەلام ئەو کەسانە ی  
رووداوو شتیکی بچووک زۆر گەورە دەکەن و زۆر خەفەتی پێدەخۆن و بەردەوام بێرن  
لێدەکەنەووە ، ئەوا لە ژياندا کامەران نابن و بەردەوام لە دڵپاوەکیدا دەژین . کەواتە  
نابیت لە دەنکە نۆکی کەفتە یەکتە دروست بکەین و کێشە یەکی بچووکمان هەبێت ، ئی  
وا بزانی ئیتر کۆتایی ژيانە ، بەئکوو دەبێت زۆر بە هیمنی مامە ئە لەگەڵ بکەین و ب  
دواي رێگا چارە ی گونجاو دا بگەرێین ، وە نابیت ئەوێشمان لەبەر بچیت کە هەندێک  
کێشە هەرخووی دواي ماوەیەکی چارەسەر دەبێت و ئە کۆلمان دەبێتەووە .

### ۱۱- مەوێ دەبیت کەسیکی کۆمەلە تەبەئەتی بیت :-

ئەگەر بمانەوێت لە ترس و دڵپاوەکی بەردەوام بە دوور بین ، ئەوا دەبیت کەسیکی  
کۆمەلە تەبەئەتی بین و تێکەلاوی کەسانی تر بین و پەيوەندیە کۆمەلە تەبەئەتە کاتمان لەگە  
کەسانی چواردەورمان بە هیز بکەین ، ئەبەر ئەوێ کاتی مەوێ دێتە ئەم جیهانەووە  
کەسیکی کۆمەلە تەبەئەتی بە بێ یارمەتی و خزمەتگوزاری کەسانی چواردەوری ئە  
دەچیت و ناتوانیت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لە ژيان بەردەوام بیت . بەلام کاتی  
کەسیک گۆشەگیر و دوورە پەریز دەبیت و تێکەلاوی کەسانی تر نابیت ، ئەوا دواي



ماودیهك دله پاكی و خهم و خهفته تی بهردهوام سهر و دلی ددگریت و رووبه پرووی چهندها  
کیشه ی کومه لایه تی و د مروونی ده بیته وه . له بهر نه وه ده بیته بهردهوام له هه وئی دانانی  
په یوهندی نوی و به هیزکردنی په یوهندییه کونه کانماندا بین ، چونکه ته نیایی و  
گوشه گیری مروؤ به ره و کیشه و گرفتتی د مروونی ده بات .

کاتیك مروؤ تیکه لاوی که سانی تر ده بیته و هاوکاریان دهکات و دهستی یارمه تیان بو  
دریژ دهکات یان سکیکی برسی تیژدهکات یان که سیکی سهرما برده له گهرم ددکاته وه یان  
خهم و نازاری که سیکی تر که مدهکاته وه ، نه و له ناووه شاگه شکه ده بیته و هه ست به  
بوونی خوی دهکات و منی نمونه یی پاداشتی دهکات و هه ست به شانازی و به خته وه ری  
دهکات و ژیانانی لا خوشه ویست ده بیته .

ههر له بهر نه وده شه نه و که سه ده و له مده ندانه ی که تووشی خه موکی و دله پاكی  
بهردهوام بوون ، پزیشك و چاره سهرکاری د مروونی پییان ده لین که بچن کاریکی  
خرمه تگوزاری بکه ن یان پروژیهك به نه نجام بگه یه نن که قازانجی زورینه ی خه لکی  
تیدابیته ، بونه وه ی له لایهك له نازاری ویزدان به دوور بن ، له لایه کی تریشه وه هه ست  
به شانازی و بوونی خویان بکه ن و بگه نه نه و برپوایه ی که نه وانیش که سانی  
سوود به خشن و ده توانن خرمه تی خه لکی تر بکه ن و بوونیان گرنگی خوی له ژیاندا  
هه یه ، به نه و کارهشیان له دله پاكی و خهم و خهفته رزگاریان ده بیته .

کاتیك مروؤ خوپه رست ده بیته و ههر له هه لپه ی خو ده و له مده ند کردندایه و ناگای له  
که سانی خوار خویه وه نه و هاوکاری و کومه کی تاکه کانی چوارده وری ناکات و ته نها بیر  
له بهر ژده وندی تاییه تی خوی دهکاته وه ، نه و دوا ی ماودیهك تووشی دله پاكی و نازاری  
ویژدان ده بیته و نه و سامان و داهاته ی هه یه تی وهك رهش مار له گهردنی ده نالیته و له  
ژیانیدا به خته وهر نابیته . چونکه به خته وه ری راسته قینه له ناووه وه ی مروؤ نهك له  
دهر ده وه .

## ۱۲- ریځای راست گرتن و گوئی له قسه و قسه لؤک نه گرتن :-

زور کەس خوی کردوو به ( جه حا ) دهیه ویت دئی هه موو کەس رازی بکات ، کە  
نه مهش مه حاله و دوايي به زياني خوی ته و او دهبيت . دهگير نه وه جار يکيان کە سينک  
به ناوی ( جه حا ) کەريکی پيڊه بيت و له گه ل کورە کەيدا به رهو ماله وه دهپونه وه  
جه حا يه کە مجار خوی سواری کەرە کە دهبيت و منداله کەشی به پي دهپوات ، کاتيک به  
کومه ليک خه لک دهگه ن ، پي دهلي ن ( سه يری نه و کابرا بي ويژدانه خوی سواری کەرە کە  
بووه و نه و مندالهش به پي دهپوات ) . کاتيک ( جه حا ) گوئی له نه و قسانه دهبيت  
نه و ايه کسه ر داده به زي و منداله کە ی سواری کەرە کە دهکات و خوی به پي دهپوات .

دواي ماوه يه ک به ژماره يه کی تر دهگه ن و نه مانيش دهلي ن ( سه يری نه و کابرا بي  
عاقله نه و منداله ی سواری نه و کەرە کردوو و خوشی له نه و ته مه نه دا به پي دهپوات  
نه مجاره هه ردوو کيان سواری کەرە کە دهبن ، پاش ماوه يه ک به کومه ليک خه لکی ت  
دهگه ن و پي دهلي ن ( به خوا نه و کابرايه بي ويژدانه به هه ردوو کيان سواری نه و کەرە  
به سته زمانه بوون ) نه مجاره هه ردوو کيان داده به زن و کەرە کەش له دوايانه وه دهپوات  
دهگه نه کومه ليکی ترو پي دهلي ن ( تو سه يری نه و دوو کەسه بي نه قلە بکه ن کەريکيان  
پييه کە چي هه ردوو کيان به پي دهپون ) نه مجاره ( جه حا ) زور بيزار و تووره دهبيت  
کەرە کە هه لده گری و ده يخاته سه ر سه ری .

نه مه نه گەر هيچ مانايه کی نه بيت نه و احيکه تيکی تيڊايه و پيمان دهلي ت رازيکردن  
هه موو خه لکی خه يال پلاوه و هه تا هه تايه نايه ته دی ، مه گەر مروؤ به هه زار روو  
نه ک دوورو ( مامه له له گه ل خه لکی بکات و هه رکەس چي پي خوش بوو نه و ايه کسه  
بليی وه لاهی راست دهکەيت ، به نه م کارهش مروؤ دهفه وتي ت و له ( جه حا ) خراپه  
به سه ر دي ت و بوون و بيرو باوه رو کە سي تي خوی له ده ست ده دات و ده بيت به پاشکۆ  
کە سانی تر .

ئىنجا بۇ ئەۋەي كەسىتى تايىت بە خۇمان ھەبىت و نەبىن بە پاشكۆي كەسانى تر  
 ئەۋا دەبىت پلان و بەرنامە و ئامانجى تايىت بە خۇمان ھەبىت و رىڭاي راست و دروست  
 بگرين ، نىتر خەلكى چى دەلى بابلئ ، ئەۋە كىشەي خۇيەتى ، چونكە مەرۇف بۇ خۇي  
 دەرى و بۇ كەسانى تر نازى . ئىنجا لەبەر ئەۋەي بىروياۋەرەكەي راستە ، نىتر رۇژ لە  
 دواي رۇژ خەلكى دواي دەكەون و دىنە سەر رىڭاي راستى ئەم نەك ئەم بچىتە سەر رىڭاي  
 ھەلەي ئەۋان .

نەگەر سەيرى لا پەرەكانى مىژۋى مەرۇقاىەتى بكەين ، ئەۋەمان بۇ دەردەكەۋىت كە  
 پىغەمبەران و (د.خ) شۆرشگىران لە سەرەتادا بە تەنھا بوون و نىزىكتىن كەسى  
 خوشيان دژيان بوون ، بەلام لەبەر ئەۋەي پەيامىكى راستيان پىيوۋە ، نىتر رۇژ لە دواي  
 رۇژ خەلكى زياتر دوايان كەۋتون . كەۋاتە نابىت مەرۇف بە نارەزايى و گلەيى كەسانى  
 تر خۇي خەفەت بار بكات و بەردەوام بىر لە قسەي ئەۋان بكاتەۋە ، لەبەر ئەۋەي  
 ياساي ژيان وايەۋ ھەركەسەۋ بىرو باۋەرۋ راۋبۇچوونى تايىت بە خۇي ھەيەۋ لە  
 گوشەنىڭاي تايىت بە خۇي سەيرى دياردەكانى ژيان دەكات و لىكيان دەداتەۋەۋ جياۋاز  
 دەبىت لە راۋ بۇچونى كەسانى تر ، ئەمەش ماناي ئەۋە نىە كە دوژمنى يەكتىن ،  
 بەلكو ماناي جياۋازى راۋبۇچوون دەگەيەنىت .

### ۱۲- كەردنى لىستىك بە ھەلەكانمان :-

نىمە مەرۇقەن و ھەلەكەردن بەشىكە لەسروشتى مەرۇقاىەتى ، واتە ھىچ مەرۇقىك نىە لە  
 ژياندا ھەلەي نەكەردىت ، بەلام گەنگ ئەۋەيە كە ئەۋ ھەلەنە دووبارە نەكەينەۋە . بۇ  
 ئەم مەبەستەش دەتوانىن لىستىك بۇ تۆماركەردنى ھەلەكانمان بكەين و ھەۋلەدەين لە  
 داھاتوۋ لىيان دووربەكەۋىنەۋە . چونكە ھەلەي زۇرو دووبارە كەردنەۋەيان مەرۇف توۋشى  
 دلهراۋكىنى بەردەوام دەكات .

۱۴- بیر له تۆله سهندنه وه مه که :-

فه یله سووفی گه وره ( تاغور ) وته یه کی جوان و به نرخی هه یه و وتویه تی ( مرو )  
 زۆر لیکراو بیئت باشتره نه ک زۆردار ) واته مرو شیک که زۆردار مو ده ست در یژی ده کات  
 سه ر مافی که سانی ترو پیشیلیان ده کات نه واهه ده وام له ترس و دله پاو کیندا ده  
 له بهر نه وه ی له لایه ک ویزدانی ( نه گهر هه ی بیئت ) نازاری ده دات و له سه ر نه و زولم  
 سته مه ی لی پیچینه وه ی له گهل ده کات ، له لایه کی تریشه وه به رده وام له نه و که سان  
 ده تر سیئت که نازاری داو و مافه کان یانی پیشیل کردو وه .

که واته به هیچ پیوه ریک دهر وون دروست نین . به لام نه گهر مرو ش زولم لیکراو بیئت  
 نه واهه ته نها خه م و خه فته تی نه وه ی هه یه که زولمی لیکراوه ، نه گینا نه ویزدانی نازاری  
 ده دات و نه له خه لکیش ده تر سیئت ، به پیچه وانه وه شه و که سه ری کرده سه ر سه ری نه که  
 نه واهه یه که سه ر خه وی لی ده که ویئت و هه تا به یانی پر خه ی خه وی دیئت ، به پیچه وانه ی  
 که سانی زالم و زۆردار که شه و به چه پ و ده رمان نه بیئت خه ویان لیئا که ویئت .

نه گهر بمانه ویئت دهر وون دروست بین و له نازاری ویزدان به دوور بین ، نه واهه نابین  
 نازاری که سانی تر بده یین و مافه کان یان پیشیل بکه یین ، به پیچه وانه وه ده بیئت له نه و  
 په ری ده سه لاتدا لی بووردن مان هه بیئت ، گه وره ترین و به ریزترین مرو ش نه و که سه یه که  
 کاتییک ده سه لات و هیزی هه یه له خه لکی خوش بیئت و به دوا ی تۆله سهندنه ویدا  
 نه گهر یئت . ته نها مرو ش بی ده سه لاته که به دوا ی تۆله سهندنه ویدا ده گهر یئت و توانای  
 لی خوش بوونی که سانی تری نیه .

نه گهر هه ر هه لیه که مان به رانه بر کراو نیمه ش به دوا ی تۆله سهندنه ویدا بگه ر یین و  
 به رانه بریش له سه ر نه و تۆله یه هه ولب دات تۆله ی خویمان لی بکاته وه ، نه و کاته زیان  
 ده بیئت به دۆزه خ و خوشی و تروسکایی تییدا نامینیئت . هه موومان ده زانین له ناخی هه و

يەككىماندا تۆۋى خىرو شەر ھەيەو ئەگەر بارو دۇخەكە ئالەبار بىت ئەوا دوور نىيە  
 بىكەوينەو ھەئەو ، وە ھەموو كەسش ھەئە دەكات ، ئالەم كاتەدا لە يەكترى خوش  
 بىن و گەردنى يەكترى ئازاد بىكەين و ھەموومان بە خوشى بىژىن باشترە ، يان  
 ھەريەكەمان بە دواى تۆلەسەندەو ھەدا بىگەپىن ؟ كە ئەوكانتە ژيان زۆر زەحمەت و دژوار  
 دەبىت و ھەريەكەمان دەبىن بە دوژمنى ئەوى ترو ئاسايش و دىنيايى و خوشەويستى لە  
 ئاوماندا بار دەكات و ھەموومان دەبىن بە نىچىرى ترس و دىلەپاوكى و ۋەك مۆتەكە  
 سەرسنگمان دەگرىت و لەكۆلمان نابىتەو .

۱۵- مەرۇقى زىرەك و لىھاتوو ئەو كەسەيە كە دەتوانىت لە ئاۋ ژيانى ناخوش و پىر لە  
 گىروگرفتدا خۇى بسازىنى و شتە تال و ناخوشەكانى ژيان ۋەك لىمۇى ترش شەربەتى  
 شىرىنى لىدروست بىكات . واتە ژيان چەند ناخوش بىت ، ھىشتا سەد ئەوئەندە خوشى  
 تىدايە ، ۋەك دەللىن خودا دەرگاىەك دەگرىت بە لام سەد دەرگاى تر دەكاتەو . كەواتە  
 نابىت بە ھىچ شىۋەيەك كۆل بدەين و ئەبەردەم كىشەو گىرقتەكانى ژيانماندا چۆك  
 دابدەين بە ئكوو دەبىت ھەموو كەوتنىك بىت بە ھەنگاۋىكى نوئ و پەند بۆگەشتن بە  
 ئامانجەكانمان .

### ۱۶- خۆت بناسە :-

فەيلەسوفىكى گەورەى ۋەك سۇقرات پىش زىاترلە سى ھەزار سال وتوبەتى ( خۆت  
 بناسە ) ، واتە شارەزاي بە ھەرمو تواناو خالە بە ھىزو لاوازەكانى ژيانمان بىن و بزانىن  
 چىمان دەۋى و چ شتىك لە بەرژەۋەندىماندايە . چۈنكە كاتىك مەرۇق خۇى دەناسى و  
 دواترىش ھەۋلەدەت كە كەسانى تىرىش بناسىت ، ئەو كاتە زۆر بە زەحمەت دەكەۋىتە  
 ھەئەو ىان ھەلدەخەلەتتىندى . ئەھەمان كاتىشدا رىزى كەسانى تر دەگرىت و دەست  
 درىژى ناكاتە سەر ئازادى و مافەكانىيان و ھەموو پىكەۋە بە بەختەۋەرى دەژىن .



کاتیک مروّخ خوی دهناسیت نهوا زور زه حمه ته هه لبخه له تیندری یان هه ولی  
چه واشه کردنی که سانی تر بدات، له بهر نهوهی دهناسیت مروّخ بوونه وهریکی زور به  
به هایه و نابیت دهست دریزی بکریته سهر مافه کانی و نازادی لیزموت بکریته . بز  
نموونه نه گهر من به های چاوه کانم بزانه نهوا به ملیونه ها دۆلار نایفروشم و خوم  
تووشی نابینایی ناکهم ، نهو کاتش پارو بهرتیل له کهس وهرناگرم بۆ نهوهی چاو  
شۆری کهس نه بم و نهو دوو چاوه گرانبه هایه م تووشی زه لیلی و بی به هایی نه کهم .

به لام به داخه وه زور کهس خوی نانس و شاره زای خاله به هیزو به هره و توانا کانی  
خوی نیه و نازانیت نهو دوو چاوهی چهند گرانبه هان ، بویه بۆ بری پارهی کهم  
سهرشۆریان دهکات ، زور مروّخ خوی نانسیت و به های ههر دوو دهست یان ههر دوو قاج  
یان دهر وون و گیانی خوی نازانی بویه ده که ویت زه لکاو گهنده لی و بۆ بریک پاره یان  
هه ندیک به رژدوه ندی نهو به شه پر به هایانه ی خوی هه راج فروش دهکات و خوی  
دهدورینی . مروّخ نه وه ندی که ورهیه که نابیت به هه موو جیهان بگوردریته وه . ههر له بهر  
نهو که وردی و به ریزیه ی مروّخه که عیسا پیغه مبه ر ( سلاوی خودای له سهر بیت )  
فه رموویه تی ( سوودی چیه نه گهر مروّخ هه موو جیهان بباته وه ، به لام خوی بدورینی ) .

که واته ده بیت هه ریه ک له نیمه خاوه نی ناسنامه و که سیتی خوی بیت و نه بیت به  
پاشکوی که سانی تر ، له هه مان کاتیشدا نابیت هه سوودی و به غیلی به کهس بیات ،  
به لکوو ده بیت به هیزی عه قل و بازووی خوی به ناما نجه کانی بگات .

## ۱۷- کۆنترۆلی توورهبوون و هه لچوونه کانت بکه :-

هه موو کهس تووشی هه لچوون و توورهبوون ده بیت ، به لام هه موو کهس ناتوانیت  
کۆنترۆلی هه لچوونه کانی خوی بکات . نهو که سه ی بتوانیت کۆنترۆلی هه لچوونه کانی  
خوی بکات ، نهوا به خته وهر ده بیت و له دله پراوکیی به رده وام به دوور ده بیت . نینجا به



نەوۋى بەسەر ھەلچوون و توورەبوونەكانتا زال بىت ، نەوا دەبىت خۇراگر بىت و كاتىك  
 ھەلەچىت نەوا ھەولەبە ( ھەيەكەو ھەتا بىست بىرئىرى يان ھە شىنى خۇت دابىشە  
 يان ھەولەبە ھەو جىگايە دوور بىكەوئەو يان ھەولەبە بە بۇكس بىكشە بە سەرىن  
 يان توورەكەيەكى پىر ھەشت ، يان ھەولەبە ھاوار بىكەيت يان ھەو توورەيەت بىكە بە  
 نووسىن ۰۰۰۰۰ ھتد ) ۰ نەوۋەشت ھە بىرنەچىت كە خودا كەسانى بە نارام و خۇراگرى خوش  
 دەوئىت ، بە تايىبەتى نەوانە كە دەتوانن ھەكانى كارەسات و نەھامەتەكانتا دان بە  
 خۇياندا بىگرن و ھەرەس نەھىتن .

### ۱۸- پشووئە پىش نەوۋى ھىلاك بىت :-

بە زۆرى نەو كەسانە تووشى دىلەپاوكى و خەمۇكى و بىزارى زۆردەبن ، كە بەردەوام  
 ھەر پادەكەن و ھە كارىك زىاتر دەكەن و شەوو رۇژيان بە يەكەو ھەگىداو ھەو كاتىك بۇ  
 گەپان و گەشت و گوزارو كات بەسەر بىردنى خۇيان تەرخان ناكەن ھە نە نجامى  
 نەوۋەشەو تووشى دىلەپاوكى و خەمۇكى بەردەوام دەبن و ھەك قايرۇس گوروتىن ھە  
 دەروونيان دەبىت و تووشى سووتانى دەروونيان دەكات . ھەبەر نەوۋە زۆر گىرگە كە  
 ھەموو كەس كاتىك بۇ ھەسانەو ھەو پشووئەنى خۇي تەرخان بىكات و پىش نەوۋى زۆر  
 ماندوو شەكەت بىت نەوا دەبىت بىكەسىتەو ھەو خۇي ھە فشارى ئىش و كارى رۇژانە رىگار  
 بىكات .

ھەندىك كەس خۇشيان نازانن بۇچى دەژىن ، واتە ھەلسەفەيەكى دىارىكراوئان ھە  
 ژياندا نىە ، بۇيە بەردەوام ھىلاك و ماندوو شەكەت دىارن و كاتىكىش پىرسىارىان  
 ئىدەكەيت تۇبۇچى دەژىت ، بۇيە نەو شىوئە خۇت ماندوو دەكەيت ، ھەو ھەمدا دەئىت  
 نازانن . نەمە ماناي نەوۋە ھەو جۇرە كەسانە ھەلسەفەو تىروانىنى تايىت بە خۇيان  
 بۇژيان نىەو ئامانجى دىارىكراوئان ھە ژيانى رۇژانەيان نىە ، بۇيە زۆر جار كات و  
 چالاكى و ماندوو بوونەكانيان بە ھىرۇ دەروات و ھە نە نجامىەو ھەست بە ماندوو بوون  
 و بىزارى دەكەن .

نه گهر مروڤ بیه ویت له دله راوکی و خه م و خه فته تی بهرده وام به دوور بیت ، نهوا  
 ده بیت فه لسه فیه کی دیاریکراوی له ژیان هه بیت و بزانییت بوجی دهژی ، نهویش به  
 دیاریکردنی کومه لیک نامانج له ژیان و دانانی بهرنامه و پلانی توکمه ی زانستی به  
 مه بهستی هینانه دیان ، سهره پای نهویش ده بیت کاتی دیاریکراو بؤکات به سه ربردن و  
 گهشت و گوزارو پشودانی خوی تهرخان بکات و یه کیک له نامانجه کانی جهسته و  
 دروونی خوی بیت و زیاد له پیویست هیلاکیان نه کات ، به لکوو ده بیت خزمه تیان بکات  
 له بهر نهوهی جهسته و دروونی مروڤ مافی به سهر خاوه نه که یه وه هه یه وه هه رکاتیکی  
 ماندوو بوون ده بیت کاتیکی بؤ جه سانه وه و پشودانیان تهرخان بکات ، نه گینا به  
 پیچه وانه وه مروڤ تووشی گرژی و ئالۆزی دروونی ده بیت .

### ۱۹- خوت نه که ی به نیچیری ههست کردن به گونا ه :-

ده بیت هه موومان نه و حه قیقهت و راستیه بزانی ، که کهس نیه له ژیان هه له نه کات  
 ، به لکوو نیمه مروڤین و نهوهی ناده م و حه واو خووشک و برای هابیل و قابیلین ،  
 که واته هه ده که وینه وه هه له وه ، له بهر نهوهی مروڤ کومه لیک ره مه ک و پیداویستی و  
 حه زوو ناره زووی وهک ( سیکس ، خواردن و خواردنه وه مو لکداری و حه زکردن به ده سه لات  
 و به کارهینانی هیزوده سه لات و گیانی تووندوو تیژی ۰۰۰ هتد ) له ناخیدا هه یه وه دوور  
 نیه له یه کیک له قوناغه کانی ژیانی به ره و لادان و هه له و تاوانی به ریت . به لام  
 کاتیکی مروڤ کۆنترۆلی خوی ناکات و تووشی هه له ده بیت ، نیتر نه مه کۆتایی ژیان نیه  
 ، به لکوو ده بیت په ندو عیبرهت له نه و هه له و لادانانه مان وهر بگرین و هه و ئبلدین  
 جاریکی تر تووشی هه مان هه له نه بینه وه و تۆبه بکهین له هۆکارو سه رچاوه ی  
 هه له کانمان دوور بکه وینه وه .

به لام نهوهی جیگه ی داخه هه ندیک کهس له نه و راستیه تینه گه یشتوو واده زانییت  
 که هه له یه کی کرد نیتر بؤ هه تا هه تایه هه ر تاوانبارو به هه یج شتیکی پاک نابیته وه و

ئىتر وىژدانى بەردەوام نازارى دەدات ، كە ئە ئە نجامى ئەو ھەستەردن بە گوناھ و تاوان و نازارى وىژدانەو ، تووشى كۆمەلىك ئە خوشى و گىرقتى دىروونى دەبن و دەيانەوئىت ئە ئە نجامى تووش بوون بە ئەو ئە خوشيانەو سزاي خۇيان بدەن و ئە نازارى وىژدان رىزگارىان بىت ، كە بىگومان بە ئەو ھەش ژيانى خۇيان دەكەن بە دۆزەخ و چارەسەرى گىرقتەكەش ناكىرىت .

چارەسەرى راستەقىنە ئەو دەيە كە پەندەو عىبەت ئە ھە ئە كانىيان ھەرىگىرن و تۆبە بىكەن و جارىكى تر ئەو ھەلەنە دووبارە ئەكەنە ئەو راستىش بزانن كە بەردەوام دەرگاي تۆبەو بەزەيى و بەخىندەيى خوداي گەورە كراو دەيەو خودا خۇي بە ھەموو كەم و كورتى و خالە لاوازەكانمان دەزانىت ، بۆيە بەردەوام دەرگاي تۆبەي كراو تەو . ئەلەيەكى تىرىشەو ئەو جۆرە كەسانە دەتوانن بە پىچەوانەي كارەكانى پىشووئان ، ئىستا دەست بىكەن بەكارى خىرخوازي و كىردنى چاكەو يارمەتى دانى كەسانى تر ، كە بە ئەو كارەشيان ھە ئەو تاوانەكانىيان قەرەبوو دەكەنەمو ئە نازارى وىژدان و ھەستەردن بە گوناھىش رىزگارىان دەبىت .

## ۲۰ - بەرەنگار بوونەو ھى سەرچاۋەي دىلەپاۋكىكانمان ئەك راکىردن ئە دەستىيان :-

بمانەوئى و نەمانەوئى زۆربەمان تووشى دىلەپاۋكى دەبن ، ئەبەر ئەو ھى بەشەكە ئە سىروشتى مەرۇف . ئىنجا بۇ ئەو ھى نەھىلەن ھەك مۆتەكە قورقۇپاگەمان بىگىرىت و رۇژ ئەدوئى رۇژ ئە ھىزو گورۇ تىنمان كەم بىكەتەو ئەو دەبىت بە دوئى سەرچاۋەو ھۆكارى دىلەپاۋكىكانماندا بىگەرىن و چارەسەرىيان بىكەن ئەك ئە دەستىيان رابىكەين و خۇمان بدزىنەو . ئەبەر ئەو ھى راکىردن و خۇدزىنەو كاتىيەو دوئى ماۋەيەك ھەرسەرو دىلمان دىگىرىتەو ، كەواتە باشتىرايە بۇ ھەتەتايە ئىلى رىزگارىان .

مەبەست ئە راکردن ئەوھىيە كە ھەندىك كەس بۇ ئەوھى ئە ئەوترس و دئەراوکیيەيا  
رزگاریان بیٹ پەنا بۇ ( قوماریان خواردنەوھ یان بەکارھینانی مەوادی ھۆشبەریا  
خەوتن یان زیندە خەون ) دەبەن و بۇ ماوھىيەك بە خەيالى خۇیان ئە ئەوگرفت  
رزگاریان دەبیٹ ، بەلام ئە ئەوھ بیئاگان كە دواى نەمانى کاریگەرى ئەو مەوادی  
حالتەتەیان دووبارە دئەراوکیكە بۇیان دەگەرپیتەوھ ، مەگەر جاریكى تریش ھەر پابكەن  
، دواى ماوھىيەك ھەر بۇیان دەگەرپیتەوھ .

كەواتە چارەسەرى راستەقینە ئەوھىيە كە ئەو كەسانە ئەگەل خۇیان راستگۆبن و خۇیان  
ھەئە ئەتینن و رووبەرۋوی كیشەكەیان ببنەوھو بە ھاوکاری كەسانى پسپۆر بە دواى  
ھۆكارو سەرچاوەى ترس و دئەراوکیكانیاندا بگەرپین و بۇ ھەتەتایە ئە رەگەر  
ریشەوھ ھەئیان كیشن و ئە دەستیان رزگاریان بیٹ .

ا

د

س

م

خ

بە

مروە

بیین

ناراز

نارازە

### ( نە خۇشى سايكۇسۇماتى )

سايكۇسۇماتى زاراۋەيەكە ئە ھەردوو ووشەي ( سايكۇ ) بە واتى ( دەرۋون ) ۋە ( بۇماتى ) ماناى ( جەستە، لەش ) پىك ھاتوو، ئەم زاراۋەيە بە ۋە نە خۇشىيە جەستەيىانە دەۋوتىت كە تووشى مۇۋ دىۋىت و ھۆكارە سەردەكە كانىشى دەرۋونىيە و ئە نە نجامى خەم و خەفەت و نازارو دىلە راۋكى ۋە دەرەكەۋىت.

مۇۋ كۆمەلىك پىداۋىستى فىيۇلۇزى ( خۇراك، ئاۋ، خەۋ، پىلەي گەرماي مام ناۋەندى، رىزگار بوۋن ئە پاشەپۇ، ئۆكسجىن ) ۋە دەرۋونى ( ھەست كىردن بە دىنىيى و نارام، رىزگرتن، خۇشەۋىستى، پىلەۋ پايلەي گونجاۋ... ھتە ) ھەيەۋ دىۋىت ئەم پىداۋىستىيە تىرىكىرىن بۇ ئەۋەي ئەۋ تەكە ۋەك مۇۋ بىرى و ھاسەنگى خۇي ئە دەست نەدات بەلام ھەردەشە كىردن و دانانى بەربەست و رىگر لە بەردەم ئەۋ پىداۋىستىيە سەردەۋ، تەك سەروەرى خۇي ئە دەست دەدات و تووشى خەم و خەفەت و نازارو ترس و دىلە راۋكى دىۋىت و بەردەۋام بوۋن و دووبارە بوۋنەۋدى ئەۋ بارە دەرۋونىيەش، مۇۋ تووشى كۆمەلىك نە خۇشى جەستەيى دەكەت، ئەۋانە ( سوتاندەۋەۋ ھەۋ كىردنى گەدەۋ رىخۇلەي دوانزە گىرى و قۇلۇن، نازارى پىشتوۋ ماسولكەكان، ژانەسەر، رەبۇ ( تەنگە نەفەسى ) بەرز بوۋنەۋدى پالە پەستوى خۇين، خەۋلىزىران .... ھتە ).

بۇ لىك دانەۋەي ئەم نە خۇشىيە پىۋىستە ئاۋرىك ئە دەرۋونى مۇۋ و پەيۋەندى بە جەستەۋە بىرئىتەۋە. خۇمان دەزانىن كە پەيۋەندىيەكى پتەۋ ئە نىۋان بارى دەرۋونى مۇۋ و جەستەيدا ھەيە، بۇ نەۋە ئەگەر گۈيىستى ھەۋالىكى ناخۇش و دىل تەزىن بىين، ئەۋا يەكسەر بەرى دىلمان دەگىرى و گەدەمان ئە ھەرس كىردن دەۋەستى و تووشى نازار دىۋىت و خواردەمان بۇ ناخۇرىت، ھەروەھا ئەگەر مۇۋ تووشى زىادە خۇرىيان نازارى يەكلىك ئە ئەندامەكانى لەشى بىت ئەۋا رەنگدانەۋەي خراپى ئە سەربارى



دەروونى دەبىت و تووشى خەم و خەفەت و نازار و ترس و دلە پاوكىنى دىككات. نەمە  
سادەترىن پەيۋەندى نىۋان جەستە و دەروونە، بەلام نەم نە خوشىيە سايكوسوماتىيە  
لەو پەيۋەندىيە ئالۋىتىرو دىۋارتىر.

بارى دەروونى ئالۋىتىر لە نە نجامى ( سووكايەتى پى كىرەنەوۋە بىت يان فشارى  
دەروونى، نازاردان، ھەپەشە لى كىرەن، مەملانى و كاردەساتى دل تەزىن يان تىرنە كىرەن  
پىداۋىستىيەكانەوۋە بىت ) ئەوا مەۋقە تووشى ئەو نە خوشىيە دىككات. بەلام تەۋدە  
نىستا بۇ پىزىشك و دەروونزانەكان پوون نەبۇتەوۋە كە چۈن ئەو بارە دەروونىيە بۇ  
بارىكى جەستەيى ھەندەگەپىتەوۋە و چۈن خەم و خەفەت و نازار و دلە پاوكى، مەۋقە  
تووشى ئەو نە خوشىيە جەستەيىيە دىككات و لە گىيانى بەر دەبىت و يەككىك ( يان  
زىاتىر ) لە نەندامەكانى لەش لاۋازو نە خوش دىككات، بەلام ئەۋدى بۇيان دىرگەوتتۇر  
ئەۋدىيەكە كۆپۈنەۋەدى خەم و خەفەت و نازار لە ناخى مەۋقەداۋ كە ئەكە بوونى و بەتال  
نە كىرەنەۋەدى لە ميانەي ھەئس و كەۋت و گەت و قەسەۋە، دەبىتە ھۇي ئەو نە خوشىيە.  
بەلام ئەگەر مەۋقە تۈانى خۇي ئەو خەم و خەفەت و نازار و ترس و دلە پاوكىيەنە بىرگەر  
بىكات و لە ناخى خۇيدا نەيان ھىلىتەۋە، ئەوا ئەو مەۋقە كەمتر تووشى ئە  
نە خوشىيە دەبىت.

شايانى نامازە بۇ كىرەنە كە پىژدى ئەم نە خوشىيە ( جەستە دەروونىيە ) پۇژل  
دۋاي پۇژلە زىاد بووندايە، بە تايىيەتى لەو كۆمەلەگىيەنەي كە ئاستى پىش كەۋت  
تەكەنەلۇزىيان بەرزو ژىنگەي كۆمەلەيەتەيان ئالۋىتىر پىرەتى لە مەملانى و پىش بىرە  
و ھەلخەلەتەندى و چەۋساندەۋەۋە فەرت و فەل، بەلام پىژدى لە ناۋكۆمەلەگىيە سادە  
سەرەتايى كە ژىانيان ساكارەۋ تەكەنەلۇزىياۋ ئالۋىتىر ژىيان بەرۋكى نەگرتۈۋە  
تاكەكانىيان تووشى مەملانى دەروونى و ھەپەشەۋ تۇقاندان و بىيەش بوون نەبۇۋە  
پىداۋىستىيەكانىيان بە ئاسانى تىردەكەيت، زۆر كەمە.

ھەرودھا شىت و مندائىش بە دەگمەن تووشى نەم نەخۇشيانە دەبن، چونكە نەوان  
 وەك گەورەكان بىرناكەنەو تووشى خەم و خەفەت و دلە راوكى نابن و ئالۆزى ژيان  
 كەمتر كاريگەرى لە سەريان ھەيە، لەبەر نەوھى ئاستى ژىرى و بىر كەردنەو ديان ديارى  
 كراوھو كەمتر پابەندى ژىنگەو دەوروبەردەكان.

زۆرجار بۇ چارەسەركردنى نەم نەخۇشىيە (جەستە دەروونىيانە)، پزىشك و  
 نوژدارەكان پەنا بۇ داوو دەرمان و (عەمەليات) و نەشتەرگەرى دەبەن، بەلام نەم  
 چارەسەركردنە سەركەوتن بە دەست ناهيئن، نەگەر بىت و ھاوكات ھۆكارە  
 دەروونىيەكانى چارەسەر نەكرىن و ژىنگەي كۆمەلەيەتى و خىزانى و دەروونى نەو  
 مەرقە چاك نەكرىت و پىداويستىيەكانى تىر نەكرىت و لە ترس و دلە راوكى و  
 ھەرەشەو خەم و خەفەت و تۆقاندن و چەوساندنەو دەمەلانى و كارەسات پزگار نەكرىت.  
 نەمەنەش نەم بارەيەو زۆرن، بۇ نەمەنە لە وانەيە نەشتەرگەرى گەدەو پىخۆلەي  
 دوانزە گرىيان داوو دەرمانى ئازارو ھۆركەرەو، مەرقە بۇ ماودىيەك چاك  
 بىكاتەو بەلام نەگەر ھۆكارە دەروونىيەكان چارەسەر نەكرىن، نەوا پاش  
 ماودىيەكى كورت تووشى ھەمان نەخۇشى دەبىتەو، كەواتە دەبىت چارەسەرى دەروونى و  
 جەستەيى، ھاوكات و ھاوشانى يەكتەبن. (كەمال، ۱۹۸۳، ص ۲۸۰) (الدباغ، ۱۹۷۷، ص

## هەلۇەسە

هەلۇەسە ( hallucination ) ديار دەيەكى دەروونىيە و ھىمايە بۇ بوونى كەم و كورتى ئە كۆ ئەندامى دەروونى، هەلۇەسە كاريگەرى تاييەتى خۇي ئە ژيانى مروۇقدا ھەيە و زۇرجار وەك وورپنە و قسە ھەلۇەسە كاندەن دەردەكە ویت و بریتىيە ئە ھەلەى پروسیسی زانین ( عملية الإدراك ) بۇ وورووژئەریك (مثیر) كە ھیج بوون و شوئە واریكى نییە ئە جیەانى واقعی و دەروەدا، وەك ئەوەى گوئیستی دەنگیك دەبیئت بەلام ئەو دەنگە ھەر بوونى نییە ئە واقعیەدا، كەچی ئە لای ئەو كەسە وەك راستیەكى بەلگەنەویست دەردەكە ویت و رەنگدانە وەشى ئە سەر بیر كەردنە وەو ھەئس و كەوتى دەبیئت.

هەلۇەسە ئەگەر بە بەردەوامى ھەبیئت و شیوەیەكى نەگۆرى وەرگرتبیئت ئەو بەلگەییە بۇ بوونى نەخۇشى ژیری، زۇرجار هەلۇەسە مروۇق تووشى ھەلەى گەورە دەكات، بۇ نموونە ئەوانەى كە تووشى هەلۇەسەى بیستن دەبن، زۇرجار خەریكى گوی پاكرتن و لیو جولاندنن و لەبەر خویانە وە بۆلەبۆلیانە، وەك ئەوەى وەلامى ئەو دەنگانە بدەنە وەو چۆك بۇ فەرمانە كانیان دابدەن، ھەندیك جاریش دەست دریژی دەكەنە سەر كەسانی چواردەور، ئەگەر دەنگە كان ئەو جۆرە بیئت كە سوکایەتى و گالتەیان پیبکەن.

هەتاوەكوو ئیستا بە تەواوی ھۆکارەکانی نەزانراو، بەلام زانایان ئەو باوەرەدان كە هەلۇەسە بنەماو ھۆکاری جەستەیی و فسیؤلۆژی خۇي ھەيە ئەك بنەماى دەروونى، ئەویش ئە ئەنجامى ژەھراوی بوون یان تووش بوونى میشك و ئەناو چوونى ھەندیك ئە خانەکانى یان بە ھۆی تیك چوونى فەرمانى ئەندامەکانى لەشەوہیە. ( الحفنى ۱۹۷۸، ص ۳۴۴ ).

پێویسته نه وه شمان له یاد نه چیت که هه لودسه جیاوازه له گهه هه ئخه له تاندن  
 بان که وتنه ناو هه له ی هه ستیه وه ( الخداع الحسی )، چونکه هه ئخه له تاندنی  
 هه ستی له نه نجامی نه ناسینه وه و نه زانینی راستی و ورووژینه ره واقعیه کانه وه یه،  
 دیک نه وه ی مروؤ سیبه ری داری ئی ده بیت به مروؤ. یان وا ده زانیت که که وچکی ناو  
 پیا له شکاوه و خواره یان پوژ له کاتی هه له اتندا گه وره تره له و کاته ی که نیوه پویه و  
 ستوونی له بان سه رمانه، واته هه ئخه له تاندنی هه ستی، هه له یه له زانینی  
 و ورووژینه ری واقعی که هه یه له جیهانی دهره وه به پێچه وانه ی هه لودسه که  
 و ورووژینه ره کانی هه رنن له واقیعدا و له دروستکردنی خه ووخه یالی نه و مروؤقه یه.

هه لودسه زۆر جووری هه یه، له وانه هه لودسه ی بیستن که هه ندیک کهس دهنگی نا  
 واقعی ده بیستن یان هه لودسه ی پێست، که هه ندیک له و نه خوشانه وا هه ست ده کهن که  
 میروویه ک به سه ر، یان ژیر پێستیاندا گوزمرده کات یان ته زووی کاره با به گیانیاندا  
 دیت و ده چیت، یان هه لودسه ی بچووک بوونه وه، که شته کان له بهر چاوی نه و که سه  
 بچووک خویان ده نوینن یان وا هه ست ده کات که بالا و جهسته و بارستایی کهم بوته وه  
 یان هه لودسه ی بۆن که نه مه یان زۆر کهم پوو ده دات و نه خوش هه ست به بۆنی ناخوش و  
 ژده راوی ده کات و واده زانی که خه ریکه ده خنکیت. شایانی نامه ژه بو کردنه، که زۆر  
 داوودهرمان و گژوگیای سروشتیش، ده توانن بۆ ماودیه کی کاتی هه لودسه له لای مروؤقی  
 ناسایی دروست بکهن له وانه ( کۆکایین، هه شیشه، میسکالین، LSD )... هتد.

## شىزۇفرىنيا

شىزۇفرىنيا ئە ترسانكتىن نە خوشىيە ژىرىيەكانە ( الأمراض العقلية )، ئەبە  
ئەوۋى ئە لايەك تاوۋەكو ئىستا ھۆكارەكانى نەزانراو، ئە لايەكى تىرىشەوۋە بە زۆر  
توۋشى ئەو كەسانە دەبىت كە ئەوپەرى لاۋى و قۇناغى بەرھەم ھىنان و چالاكىدان  
شىزۇفرىنيا زاراۋەيەكى پىزىشكى دەرۋونىيەو ئە ھەردوۋ ووشەي ( شىزۇ ) بەمانا  
دەبەش بوون وە ( فرىنيا ) بە مانا ژىرى ( عقل )، پىك ھاتوۋە، واتە مانا دابەش  
بوونى ژىرى مەۋقە.

بە لام دەبەش بوونى ژىرى مانا ئەوۋە ناگەيەنەت كە ئەو مەۋقەي توۋش  
شىزۇفرىنيا بو، ئىتر دەبىت بە چەند كەسىك و ئە كەسايەتەك زىاتى دەبىت، وە  
زۇرجار گوى بىستى جووتە كەسايەتى يان فرە كەسايەتى ( متعدد الشخصية ) دەبىن  
بەئكو مەبەست ئەوۋەيە كە پىرۇسىسەكانى ژىرى ئەو نە خوشانە ناتوانن بەكارو فەرمان  
ئاسايى خۇيان ھەئىستىن و توۋشى لىك ترازان و تىك چوون دەبن. ھەر ئەبەر ئەوۋەش  
كە شىزۇفرىنيا بە شىرپە نەجەي ژىرى دادەنرەت.

شىزۇفرىنيا ۋەك زاراۋەيەكەم جار ئە لايەن زانايەكەوۋە كە ناۋى ( بىلوىلر ) بىر  
بەكارھىنرا ( كمال، ۱۹۸۳، ص ۵۴۵ ). ( بىلوىلر ) ئەو باۋەرەدا بوو كە نە خوش  
شىزۇفرىنيا ئە چەند ھالەتتىكىدا خۇي دەبىنەتەوۋە ۋەك نە خوشىيە ژىرى  
دەرۋونىيەكانى تىرىيەك ھالەتى نىيەو چوار نىشانەي سەرەكى بۇ ناسىنەز  
دىارىكىردنى نە خوشى شىزۇفرىنيا دەست نىشان كىرد، كە بىرىتىن ئە :-

۱- تىك چوون ولىك ترازانى پىرۇسىسى بىر كىردنەوۋە پىچرانى پەيوەندى نىر  
بەشەكانى .



بە دوو كەسىتى و ھەر جارەى بە جۇرىك رەفتار دەكەن ، بە ئكوو ھەر يەك كەسىتى دەپىت  
، بە لام پەيودەندى نىوان بە شەكانى كەسىتى ( عەقلى و ھەلچوونى و كۆمەلەيەتە و  
جەستەيى ) تىك دەچىت .

### نیشانەكانى نە خوشى شىزوفرىنيا :-

#### ۱- تىكچوونى پرۇسەى بىر كىردنەوہ :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا تواناي بىر كىردنەوہى مەنتىقى زۇر لاواز دەپىت و  
بىروباوہرى سەيروسە مەردو ھەلەو نادروستى لە لا دروست دەپىت ، بۇنەموونە دەپىت  
كەسانىك لە بۇشايى و ناسمان كۆنترۇلى ھەلس و كەوت و بىر كىردنەوہى مەن دەكەن و مەن  
ھىچ دەسەلاتىكەم نىہ ، كەسانى تر بىروبوچوونەكانى مەن دەدزىن و دەزانى مەن چۇن  
بىردەكە مەوہ ، ھەندىك كەس دەيانەوئىت وەك ئەوان بىرەكە مەوہو بىروبوچوونى  
خۇيانىيان لە مېشكەدا چاندووە ، خىزان و كەس كارم مونا مەرەم لىدەكەن و دەيانەوئىت  
دەرمان خوار دووم بکەن .... ھتە ) . بە شىوہىەكى گشتى ئەم تىكچوونەى پرۇسەى  
بىر كىردنەوہ بە زۇر شىواز دەردەكەوئىت كە گىرنگىرىنىيان ئەمانەى لای خوار موہن :-

#### ۱- نەبوون يان كەمى پەيودەندى لە نىوان بىروبوچوونەكان :-

لە گىرنگىرىن نیشانەكانى نە خوشى شىزوفرىنيا ئەوہىە كە كەسى نە خوش ناتوانىت  
بۇ ماوہىەكى زۇر سەرقالى يەكجۇر بىر كىردنەوہ بىت بە ئكوو ھەر دوای ماوہىەكى كەم بۇ  
بابەتتىكى تر بازەدەت ، سەرەپاي ئەوہش پەيودەندى زمانەوانى لە نىوان رستەو  
قسەكانىدا نىہو كەسى بەرانبەر ناتوانىت لە قسەكانى تىبگات يان بزانىت باسى چى  
دەكات ، چونكە رستەى يەكەم تەواو ناكات دەروات بۇ رستەىەكى تر . ھەندىك جار بە  
رستەشەوہ ناوہستىت و دادەبەزىتە خوارەوہ بۇ ئاستى وشەكان و پەيودەندى لە نىوان  
شەيەك و وشەيەكى ترى ھەمان رستەدا نامىنىت ، كە بەمەش زۇر بەى قسەكانى برىتى

۲- خۇيەتتى، واتە گۆشەگىرى وخۇ خواردەنەومو سووراندەنەو بە چوار دەورى خودداو  
دوورە پەرىزى و دووركەوتەنەو لە كەسانى چواردەورو كۆپو كۆپوونەومو نقووم بوون لە  
جىھانى خەوو خەيال وزىندە خەوو ھەلاوس ونەوھام.

۳- تىك چوونى بارى سۆزو ھەلچوونى و گۆپىنى مەزاج وتووش بوون بە حالەتى  
( ھەردەمەي لەسەر ھەوايەك ) .

۴- جووت ھەستى ( ثنائية الشعور ) ، واتە نەخۇش دووھەست و بۇچوونى جىاوازو  
دۆڭەيەكى بەرامبەريەك بابەت يان يەك كەسى دىارى كراو لەلا دروست دەبىت .

شيزو فرىنيا يەككە لە نەخۇشە عەقلىيەكان و ھەندىك لە تاكەكانى كۆمەلگا  
تووشى دەبن ، كە جارى وا ھەيە ( كە زۆر كەمە ) بە يەكجارو كوتوپر نىشانەكانى  
دەردەكەويىت و دواى ماوئەيەك ئىتر بۇ ھەتتا ھەتايە دەردناكەونەو ، بەلام لەلاي زۆربەي  
كەس كە تووشى نەم نەخۇشە دەبن ئەوا بە زۆرى دووبارە دەبىتەوومو تا چارەسەرى  
گونجاوى بۇ نەدۆزىتەو ئەوا بەردەوام وەك نەخۇشى شەكرەو پالە پەستوى خوین  
دووبارەو چەندبارە دەبنەو .

ئەگەرى ئەو ھەيە كە ھەموو كەس تووشى نەم نەخۇشە بىت ، واتە تايىت نىە  
بە تەمەن و چىن و تويزو نەتەوئەيەك ، بەلام بەزۆرى لە قۇناغى ھەرزەكارى بەدواو  
مروۋ تووشىان دەبىت و نىشانەكانى دەردەكەويىت ، بەلام ئەمە ماناى ئەو نىە كە  
مىندال تووشى نابىت ، بەلكو مىنداللىش تووشى شيزوفرىنيا دەبىت بەلام زۆربەكەمى  
ناماردكان نامازە بۇ ئەو دەكەن ، كە ئەگەرى ئەو ھەيە لە سەدا يەكى ( ۱ / % ) ھەموو  
كۆمەلگايەك تووشى نەم نەخۇشە بىن .

دەبىت ھەموومان ئەو راستىە بزانىن كە شيزوفرىنيا ماناى فرە كەسىتتى يان جووت  
كەسىتتى ناگرىتەو ، بەلكو ئەو ھەلەيەو لە ئەنجامى راگەياندىن و دراماي ھەلەو  
نازانستىەو و بلاوكرادەتەو كە ئەو كەسانەي تووشى نەم نەخۇشە دەبن ، ئەوا دەبن

دەبىت ئە رىزكردنى چەندەھا وشە كە ھىچ پەيۋەندىك ئە ئىۋانىاندا نىھ و ھىچ  
باناىەك نادەن بە دەستەوہ .

ب- ئاتوانىت بە ئاسانى و ئە كاتى خۇيدا بەرانبەر تىبگەيەنى و مەبەستى خۇى دىارى  
بكات ، بە ئكوو بە پىچەوانەوہ ھەربە چواردەمورى ناوەرۆك و ماناى راستەقىنەى  
باسەكەدا دىت و دەچىت و سەرقالى وردەكارى و ئەملاو ئەولا دەبىت و ئاتوانىت بگاتە  
مەبەستى سەرەكى و كرۆكى بابەتەكەى .

ج- ئاتوانىت ئە بابەت و دىاردەكان تىبكات و سەرچاۋەى كىشەو گرفتەكان  
دىارى بكات :-

واتە تەنھا ئە پۋائەت و دىۋى دەرمەۋى شتەكان تىدەگات و ئاتوانىت ئە ماناى  
راستەقىنەى دىاردەكان تىبكات ، بۆنمەۋنە كاتىك باسى پەندىكى كوردى وەك ( ئەگەر  
گول نىت دركىش مەبە ) ى بۆ دەكەيت و پىى دەلىت مەبەستى ئەم پەندە چىە ؟ ئەوا  
دەلىت مەبەستى ئەۋەيە ( ئەگەر ئاتوانىت گول بىت دركىش مەبە ) واتە تەنھا  
ۋەرگىرانىكى ئۆتۈماتىكى بۆ پەندەكە دەكات و ئە ماناى راستەقىنەو ناوەرۆكى ئەو  
پەندە تىناگات .

د- ۋەستانى بىرگەردنەوہ :-

ھەندىكجار نەخۇش بىردەكاتەۋە قسەدەكات ، بەلام دۋاى ماۋەيەكى كەم يەكسەر ئە  
بىرگەردنەۋە قسەكردن دەۋەستىت و ۋەك ئەۋەى مىشكى جام بىت و ھىچ بىرو بۆچۈۋنىكى  
تىدا نەمىنىت و ھەۋۋىيان سەردابنەۋە ، دۋاى ماۋەيەك ئە ۋەستان دۋوبارە دەست  
دەكاتەۋە بە بىرگەردنەۋە قسەكردن ، بەلام دەربارەى بابەتىكى تر كە ھىچ پەيۋەندى  
بە بابەتەكەى پىشۋويەۋە نىە .

## ه- فشارو تیکچوونی بیروبوچوونه کان :-

هه نديك له نه خوشه كان گله یی و گازاندهی نهوه دهكهن كه ميشكيان پرېووه له بیر  
بوچوون و وهك داوی جالجالوکه به ناو یه کتریدا چوون و خه ریکه ميشکی ده تهقی  
سه ره پای نه ووش تووشی کومه ئیک شله رانی بیروبوچوونی ده بیت له نه وانه ( نه خو  
گله یی نهوه دهکات که که سانیک هه ن دهیانه وی بیروبوچوونه کانی بلزن و نه و  
لیبیه ش بکه ن ، یان هه نديك له بیروبوچوونه کانی هی نه و نین و هیزیکی دهره ک  
به زور کردویه تیه ناو ميشکيه وه ، یان بیرو بوچوونه کانی دزاون و له ریگای رادوی  
ته له فزیونه کانه وه بلاو کراونه ته وه ، بویه هه موو خه لکی نه زانن نه و به نیازی چیه و  
چون بیرده کاته وه ) .

## و- بیروباوه ری وه همی و نادرست و نا واقعی :-

بریتیه له نه و بیروباوه ره هه له و نامه نتیقایانه ی که نه خوش برپای ته وای پییانه  
به هیچ شیوه یه ک وازیان لینا هیتنی و هیچ هیزیك له دنیا دا نیه له ميشکی بیان هیئیت  
دهره وه . بونموونه نه خوش نه و برپایه ی له لا دروست بووه که به رده وام که سانیک هه ن به  
دوای نه ووه ون و چاودیری دهكهن و به رده وام که مینی بو داده نین ، یان نه و له ژیر  
کونترولی هیزیکی دهره کیدایه و ته نها نه و هیزه نه دنامه کانی له شی نه و ده جولینتی و  
نه م هیچ ده سه لاتیکی نیه ، یان نه و مه سیح و نیمامی مه هدیو بو نه وه هاتووه که  
مروقایه تی رزگار بکات و ته نها نه و ده توانیت هیزی شهر له ناو بیات ، یان گومان له  
هاوسه ره که ی دهکات و گه یشتوته نه و برپایه ی که ناپاکی له گه ن دهکات ، بویه  
به رده وام چاودیری دهکات و له نزیکه وه ناگاداری ده بیت ، یان برپای وایه که کهس و  
کاری رقیان لیه تی و دهیانه ویت زهر بکه نه ناو خواردنه که یه و دهرمان خواردووی  
بکه ن .

## ۲- شلەژانى لايەنى سۆز عاتىفە و شعور :-

لە لايەنى سۆز و عاتىفە شەو وەك كەسى ئاسايى مامەلە ناكات و پەيودىيە  
كۆمەلايەتتەكانىشى لاواز دەبىت و ناتوانىت بەشدارى خوشى و ناخۇشەكانى كەسانى  
نزيكى بكات . بۇنموونە زۆر بە سادە و ساردو سىرې باسى مردنى دايكى يان باوكى يان  
منداللىكى نازىزى دەكات وەك ئەوۋى نەيناسىت و بېگانە بىت . سەرەراي ئەوۋەش ھەئەس  
و كەوت و رەقتارى ئەگەل رووداۋەكان و گۇرانكارىيەكانى چواردەمورى ناگونجىت ،  
بۇنموونە كاتىك ھەۋاللىكى ناخۇش و دلتەزىن دەبىستىت ئەۋا پىدەكەنىت ، ئە  
كاتىكدا ئە نە نجامى بىستىنى ھەۋالى خوش دەست دەكات بە گريان .

## ۳- تىكچوونى پرۇسەى دركىيكردن :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا گويىستى ھەندىك دەنگ دەبىت كە كەسانى تر  
نايىستن ، يان ھەندىك شت دەبىنى كە ئەۋانەى تەنىشتى نايىنن و ئە واقىعدا ھىج  
بوونىكيان نىە ، بەلكو تەنھا ئە مىشك و دل و دىروونى ئەۋدا ھەيە ، واتە تووشى  
ھەلۋەسە دەبىت و بە ئاشكراۋ بە دەنگى بەرزقەسە دەكات و ھەئەس و كەوتى جۇراۋ جۇر  
دەكات وەك ئەۋەى ئە گەل يەكىك قسە بكات يان گويىستى دەنگىكى راستەقىنە بىت  
و ھەردەشەى لىبەكەن يان تاۋانبارى بکەن يان فەرمانى شتىكى پىبەكەن .

ئەمەش بە پلەى يەكەم بۇ ئەۋە دەگەرپىتەۋە كە ھاۋسەنگى پىكھاتەى كىمىيائى  
ھەندىك بەشى مىشك تىك دەچىت و كارو چالاكىەكانى وەك پىۋىست كارناكات و بە  
ھەلە ھەندىك شت لىك دەداتەۋە ، سەرەراي ئەۋەش بە بى ئەۋەى وروژىنەرى واقىعى و  
راستەقىنە ھەبىت ئەۋا ئەۋ تىك چوونى ھاۋسەنگىە دەبىتە ھۋى وروژاندنى ئەۋ  
خانانەى كە بەرپىرسى بىستن و بىننن و ئەۋ ھەلۋەسەى بىستن و بىننە دروست دەكەن .



#### ۴- رەفتار و ھەئەس و كەوت :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك رەفتارى سەيرو نامۇو سەرنج راكىش دا ، بۆنمۇنە بە شىۋەيەكى سەير دادەنىشى يان چەندەھا جوولەي سەير بە دەم و ، دەكات يان بە دەست و قاچى جوولەي ناناسايى دەكات كە ھىچ مانايەكيان نىيە ، ۋە ماۋەيەكى زۆر ۋەك بەردو تەختە گىيانى رەق دەبىت و ھىچ جوولەيەك ناكات و بۇ يەك كاترمىر لە يەك شوين رادەۋەستىت .

#### نیشانە نىگە تىفەكان :-

لە لاي كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك نیشانەي نىگە تىف دەردەك بۆنمۇنە گۆشەگىر دەبىت و ھەز بە تىكە لاۋى كەسانى تر ناكات يان كەمتەر دەكات و گىرنگى بە جل و بەرگ و پاك و خاۋىنى خۇى نادات و ھەزوو ئارەزوو گور جارانى بۇ كارکردن و خويندن نامىنىت و تووشى تەمبەئى و ساردوو سىرى دەبىت

#### چۈنىتى دەست نىشانکردنى كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنيا :-

پىزىشك و دەروونزانەكان كۆمەلەك نىشانە و مەرجيان بۇ دەست نىشا كەسانى تووش بوو بە نەخۇشى شىزوفرىنيا داناۋەو كاتىك نىۋەي يان زۇرپا نىشانانە لە لاي ھەركەسىك ھەبىت ئەۋا ئەگەرى ئەۋەي ئىدەكرىت كە تووشى نە شىزوفرىنيا بوو بىت ، لە گىرنگىرىنيان ئەمانەي لاي خوارمەن :-

۱- بىروباۋەرى ھەلە و نامەنتىقى .

۲- ھەلاوس و بىستنى دەنگ و بىنىنى شتى ناۋاقتىقى .

#### ۴- رەفتار و ھەئەس و كەوت :-

كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك رەفتارى سەيرو نامۇو سەرنج راكىش دەكان ، بۆنمۇنە بە شىۋەيەكى سەير دادەنىشى يان چەندەھا جوولەي سەير بە دەم و چارە دەكات يان بە دەست و قاچى جوولەي ناناسايى دەكات كە ھىچ مانايەك يان نىيە ، يان ماۋەيەكى زۆر ۈك بەردو تەختە گىيانى رەق دەبىت و ھىچ جوولەيەك ناكات و بۆ ماۋەيەك كاترەمىر لە يەك شوين رادەۋەستىت .

#### نیشانە نىگە تىقەكان :-

لە لاي كەسى تووش بوو بە شىزوفرىنيا ھەندىك نیشانە نىگە تىقە دەردەكە . بۆنمۇنە گۆشەگىر دەبىت و ھەز بە تىكە لاۋى كەسانى تر ناكات يان كەمتەرخ دەكات و گىرنگى بە جل و بەرگ و پاك و خاۋىنى خۇى نادات و ھەزوو نارەزوو گۆرۈ . جارانى بۆ كاركردن و خويندن نامىنىت و تووشى تەمبەلى و ساردوو سىرى دەبىت .

#### چۈنىتى دەست نىشانكردى كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنيا :-

پىزىشك و دەروونزانەكان كۆمەلەك نىشانە و مەرجيان بۆ دەست نىشانە كەسانى تووش بوو بە نەخشە شىزوفرىنيا داناۋە كاتىك نىۋەي يان زۆرۈ . نىشانە لە لاي ھەركەسىك ھەبىت ئەوا ئەگەرى ئەۋەي لىدەكرىت كە تووشى نە شىزوفرىنيا بوو بىت ، ئە گىرنگىرنيان ئەمانە لاي خوارمەن :-

۱- بىروباۋەرى ھەلە و نامەنتىقى .

۲- ھەلاۋس و بىستنى دەنگ و بىنىنى شتى ناۋاقيى .

۲- شلەژان و تیکچونی قسەکردنی .

۴- رەفتاری نا ئاسایی و گیان رەق بوون و یان بوون بە تەختە بۆ ماوەیەکی زۆر .

۵- هاوبەشی نەکردنی خوشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیك و لاوازیوونی ئیرادەو کەم قسەکردن .

۶- تیک چوون و لاوازیوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتییەکانی و کەمبوونەوادی گۆرۆتینی کارکردن و خویندنی .

۷- نابیت ئەو نەخۆشەکانی تووشی لوی ( ورم ) میشت بوون یان پەرکەم و فییان هەیه یان بیرکۆن یان کەم و کورتی ئە کۆنەندامی دەماری ناوەندیان هەیه یان ئەوانەیی ئە نەنجامی ئالوودە بوون و خووگرتن بە ماددەیی هۆشبەر تووشی شلەژانی عەقڵی بوون ، ئەگەر کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا تیکەل بکری .

تیبینی :- دەبیت بە لایەنی کەمەو نیشانە سەرەکیەکان بۆ ماوەی یەك مانگ و ئەوانی تر بۆ ماوەی شەش مانگ بەردەوام بیت . سەرەرای ئەوەش هەموو پشکنینە سەرەکیەکان بۆ ئەو کەسانە بکریت تاوەکوو یەكلا دەبیتەووە کە تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە نەخۆشیەکی درێژخایانەو ، زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەر و چاودێری بەردەوام هەیه

نایا دەتوانی ئە سەرەتای ژیان و ئە تەمەنیکی بچووکدا کەسی تووش بوو دەست

نیشان بکریت ؟:-

ئەگەر دایک و باوک هەر لە منداڵییەووە سەرنجی رەفتار و هەئس و کەوتی منداڵەکانیان بدەن ، ئەوا دەتوانن ئە کاتی خۆیدا کەم و کورتییەکانیان دەست نیشان بکەون و زوو فریایان بکەون ، بەلام پشت گۆیخستنی نیشانەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکان دەبیتە هۆی دواخستنی دەست نیشانکردن و چارەسەرکردنی منداڵەکانیان . ئینجا بۆ ئەو دایک و باوک لە ئەم کارەیاندا سەرکەوتوو بن ، دەبیت بزائن

نەخشە كەلى نەخشە شىزوفرىنىيا كامانەن ، نە گىرگىزىن نەخشە كەلىش نە مانەى لاي  
خوارمەن ۱-

- ۱- دوركە وتەنەو نە كەلىنى ترو جەزكەن بە تەنەلى و گومانكەن نە خەلى .
- ۲- پىشگەلىنى پاك و خاوينى و گىرگىزىن نەدان بە جەل و بەرگ و روالەتى خويان .
- ۳- بوونى و دىروونى و راپايى و عەمەلى .
- ۴- پىكەلىنى بە بى ھو و نە ناكەو .

- ۵- نە بوونى و رىيى و بە ناكەلى و لاوازى مامەلى دروست نە گەل كەلىنى ترو .
- ۶- تىكچوونى پەيودەلى كۆمەلە تەييارى و نە بوونەو نە نەلى خويەن و فىر بوونى .
- ۷- ھەندىكجەل باسى ھەندىك شتى نامە عەقولى وەك ( جەنكەم بىنەو ، قەسەم نەلى دىو و درنج كەدەو ) .

- ۸- باش قەسەنە كەن و بە زەحمەت تىكەلىش نە قەسە كەلىن .

- ۹- نەقووم بوون نە نەلى و زىادە پەي كەن تىيەدا بە جەزىكى نەلى .

- ۱۰- زو و زو مەندەو بوون و جەزكەن بە خەوتەن .

كەلىك دەلىك و باوك ھەستىان بە نەو كە زەمەلىكى زور نە نەو نەلى  
سەرمەو نە لاي يەكەلى نە مەندەلى كەلىن دەركەوتەو ، نەو دەلىك پەيودەلى بە  
پەيودەو بەن و پەكەلىنى پەيودەلى بۇ بەكەلى ، بۇ نەو دەلىك بىن نە نەو  
مەندەلى كەلىن تەووشى نەخشە شىزوفرىنىيا نەبوو ، وە نەگەر خەو نە خەو نەو  
تەووش بوونەلى ھەبوو ، نەو دەتەو نە كەلى خەو چەسەرى بەن و نەلى  
پەس بەكەلى .

## هەندىك خورافىيات و بۆچوونى ھەلە دىربارەى نەخۇشى شىزوفرىنىيا :-

۱- ھەندىك كەس ئە ھەو بىروايەدان كە ئەوھى تووشى نەخۇشى شىزوفرىنىيا بىيىت ئەوا بە ھىچ شىۋەيەك چاك نابىيىتەوھ . ئە راستىدا ئەو بۆچوونە ھەلەيەو ھەندىك ھالەتى شىزوفرىنىيا چاك دەبىيىتەوھ ، بەلام ئەوانەش كە چاك نابىنەوھ ، ماناى ئەوھ نىيە كە بى ھىوا بن و دەست ئە ئەژنۇ دابنىشن ، بەلكوو بە پىچەوانەوھ ئەگەر بە پىيى خشتەى دىارىكراو ئە كاتى خۇيدا چارەسەرەكانىيان وەرېگرن ئەوا وەك كەسانى تووش بوو بە نەخۇشى شەكرەو فشارو پالە پەستوى خوئىن و سستى و لاوازى گورچىلەكان ، ژيانى ئاسايى خۇيان دەژىن .

بەلام ئەوھى جىگەى داخە كەس بە كەسانى تووش بوو بە نەخۇشىە درىژخايانەكانى وەك شەكرەو ئەوانى تر نالېيت بى ھىوا بن و چارەسەر نىيە ، كەچى بە كەسانى تووش بوو بە نەخۇشىەكى درىژخايانى وەك شىزوفرىنىيا دەئىن ھىچ چارەسەرى نىيەو ئەو جۆرە نەخۇشانە بى ھىواو خەفەتبار دەكەن . ئەبەر ئەوھ زۆر گىرنگە كە دايك و باوك و كەس و كارى نەخۇشى شىزوفرىنىيا گوى ئە ئەو قسەو قسەئۆكانە نەگىرن و ئەسەر ھاوكارى و يارمەتىدانى نەخۇشەكانىيان بەردەوام بن و رۇژىك دىت بەروبوومى ئەو ماندووبوونەيان بىدروونەوھ .

## ۲- كەسى تووش بوو بە نەخۇشى شىزوفرىنىيا دوو كەسىتى جىاوازى ھەيە :-

ئەمەش بۆچوونىكى ترى ھەلەى ھەندىك كەسەو ئە ئەنجامى بىنىنى ھەندىك فىلم و زىجىردى تەلەفزيۇنىيەوھ ئەو بىروباوەرە ھەلەيان لادروست بووھ ، راستىيەكەى ئەوھىيە كە كەسى نەخۇش تەنھا يەك كەسىتى ھەيەو بە ھىچ شىۋەيەك دوو كەسىتى جىاوازى نىيەو كەسىتى بەش بەش و دوولەت نابىيىت ، بەلكوو بىزو بۆچوون و سۆزو عاتىفەو رىفتارى تووشى شلەژان و پەرتەوازىي دەبىيىت ئەك كەسىتى .



۳- كەسى تووش بوو بە شىزوفرينيا بە هيچ شىۋەيەك ناتوانىت نىش و كار بىكات :-

نىش و كار پەيۋەندى بە ئاستى تووش بوون بە ئەو نەخۇشە و جىگىرى حالەتەكەر  
ھەيە ، واتە كاتىك نەخۇشەكە ئە ئاست و پەيەكى گونجاۋدا دەبىت و حالەتى  
نەخۇش جىگىرەو لەسەر وەرگرتنى چارەسەرەكانى بەردەوامە ، ئەوا دەتوانىت لەسەر  
نىش و كارى خۇي بەردەوام بىت ، نابىت ئەو شەمان ئە ياد بچىت كە نىشكردنى نەخۇش  
و چوونە ناو كۆرۈ كۆبۈۋنەو ھەك زۆر گۇرۇگەو ھۆكارى يارمەتيدەرە بۇ زوۋ چارە  
بوونەو ھەي نەخۇش .

۴- كەسى تووش بوو بە شىزوفرينيا مەترسى لەسەر خۇي و كەسانى تىرىش ھەي :-

ئەگەر نەخۇش ئە كاتى خۇيدا دەست نىشانى حالەتەكەي بىكرىت و بە پە  
رئىمايەكانى پزىشك داۋو دەرمان و ھەپ و چارەسەرەكانى وەر بىكرىت و كەسانى  
چۈرەدەورى مامەلەي دروستى ئەگەلدا بىكەن ، ئەوا ئەو كاتە كەسى نەخۇش مەترى  
لەسەر كەسانى چۈرەدەورو خۇي زۆر كەم دەبىت و دىكرىت بە مامەلەي دروستى  
لېبىكرىت كە هيچ رەفتارىكى ھەلەو نابەجى نەكات .

۵- پەرۋەردەي ھەلە بەرپىرسە ئە تووش بوو بە شىزوفرينيا :-

ئە راستىدا هيچ كات پەرۋەردەي ھەلە بە شىۋەيەكى راستەوخۇ نابىتە ھۇي تە  
بوون بە نەخۇشى شىزوفرينيا ، بەلام دەتوانىن بلىين كە لېكترازانى خىزان و  
نازاۋەو ناخۇشى و فشارى زۆر لەسەر تاك ھۆكارى يارمەتيدەرە بۇ تووش بوونى  
كەسانەي كە ھەر بە بۇ ماۋە نامادەباشيان ھەيە بۇ ئەو نەخۇشە . واتە ئەگەر كە  
نامادەباشىشى ھەبىت ، بەلام ژىنگەي خىزانى و كۆمەلەيەتى گونجاۋو ئە بارىتە  
ئەگەر زۆرە كە تووشى شىزوفرينيا نەبىت .

## ھۆيەكانى تووش بوون بە شىزوفرىنيا :-

ھەرچەندە تاوھەكوو ئىستا ھۆكارى راستەقىنەي تووش بوون بە نەخۇشى شىزوفرىنيا نەزانراو ، بەلام زۆربەي زانايان لە ئەو بىروايەدان كە شىزوفرىنيا نەخۇشىيەكە تووشى مىشكى مەۋقە دەبىت و بىنەماي بايۇلۇزى خۇي ھەيە و دواتر ھۆكارە ژىنگەيەكان ( دەروونى و كۆمەلەيەتى و ئابوورى و سىياسى ) گەشەي پىدەكەن يان بە خەفەكراوى دەيەيلىنەو . واتە ئەمانەي خوارمەو بە گىرەنگىرەن ھۆكارەكانى تووش بوون بە نەخۇشى شىزوفرىنيا دادەنرىن :-

### ۱- بۇماو :-

بە بىرواي زۆربەي زانايان بۇماو پۇلى سەرەكى ھەيە ، بەلگەش بۇ ئەو نامارەكان نامازە بۇ ئەو دەكەن كە ئەگەرى ئەو ھەيە لە سەدايەكى ( ۱٪ ) خەللى تووشى شىزوفرىنيا بىن ، بەلام ئەم رىژەيە بۇ لەسەدا دە ( ۱۰٪ ) بەرز دەبىتەو لەلاي ئەو كەسانەي كە سىكى نىزىكى پەيەكيان ( باوك و دايك و خوشك و برا ) پىشتىر تووشى ئەو نەخۇشىيە بووبىت ، وە ئەم رىژەيە بۇ لەسەدا پەنجا ( ۵۰٪ ) بەرز دەبىتەو لەلاي ئەو كەسانەي كە جىمك و دوانەن و يەكيكيان تووشى ئەو نەخۇشىيە بوو .

### ۲- كىمىيائى مىشك :-

كاتىك كە ھاوسەنگى گۆيزەرمەو دەماريەكان ( النواقل العصبية ) تىك دەچىت ئەو نىشانەكانى نەخۇشى شىزوفرىنيا لەلاي ئەو كەسانە دەردەكەوينا كە ئەو ھاوسەنگەيەكان تىك چوو ، واتە ئەو كەسە گۆيىستى ھەندىك دەنگ دەبىت كە لە واقىعدا بوونىان نىو كەسانى چواردەورى ئەو جۆرە كەسە ھىچ نابىستن ، يان ھەندىك بىرواودى ھەلەو نامەنتىقيان لەلا دروست دەبىت . لە گىرەنگىرەن گۆيزەرمەو دەماريەكانىش ( دۇپامىن ) ، بەلگەش بۇ ئەو كاتىك چارەسەرى ئەو جۆرە كەسانە

دېگىرىت ۋە ماددىدى دۇپامىن دېگەرېنېتتە ۋە ئاستى ئاسايى خۇي ئەۋا دۋاى ماۋەيەكى كى  
زۆربەدى ئەۋ نىشانانەدى سەردۈۋە نامىن .

ئەلەيەكى تىرىشەۋە ئامازە بۇ كارىگەرى پىكھاتەى كىمىيائى سىرۇتۇنن دېگىرىت ۋە  
ھۆكارىك ئە ھۆكارەكانى توۋش بوۋن بە ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ناۋ دەبىرىت ، بە بىر  
ھەردوۋ زانا ( ۋلى و شاۋ ) ( Woolley & Shaw ) تىكچوۋنى ھاۋسەنگى  
ماددىيە ئە مىشكدا دېيىتە ھۇي دەرگەۋتنى نىشانەكانى شىزوفرىنىيا ( اسماعىل  
۱۹۸۴ ، ص ۱۰۵ ) .

### ۳- كەم ۋە كورتى ئە بونىادۋ پىكھاتەى مىشك :-

ھەندىك ئە دەرئە نجامى توۋرېنەۋەكان ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن كە كاتىك پىشكىن  
بۇ ھەندىك كە سانى توۋش بوۋ بە شىزوفرىنىيا كىردۈۋە دەرگەۋتوۋە كە كەم ۋە كورتى  
ئە ھەندىك بەشى مىشكىيان ھەيە ، بەلام ئەگەل ئەۋەشدا ھەندىك كەسى تىر  
توۋشى ئەۋ ئەخۇشىيە بوۋن بەلام ھىچ كەم ۋە كورتىيەك ئە مىشكىياندا نىە ، ئەلە  
تىرىشەۋە دەرئە نجامى ھەندىك پىشكىننى تر ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن كە ھەمان كە  
كورتى ئە ھەمان بەشى مىشك خاۋەنەكانىيانى توۋشى ئەخۇشى دەرۋونى تىركى  
ئەك ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ، ئەمەش ماناى ئەۋەيە كە مەرج نىە ھەموۋ كاتىك ئە  
ۋ كورتىيانە مەۋقە توۋشى شىزوفرىنىيا بىكات .

### ۴- ماددە ھۇشبەرەكان ( المخدرات ) :-

سەردەتا زاناكان ئە ئەۋ بىروايەدا بوۋن كە ماددە ھۇشبەرەكان ھۆكارى يارمەتتە  
توۋش بوۋن بە ئەخۇشى شىزوفرىنىيا ، واتە ئەۋ كەسانەى كە ئامادەباشى بۇمار  
ئەيە ئەۋا بەكارھىننەنى ماددە ھۇشبەرەكان دەبنە ھۇي خىراكردن ۋ زوۋ توۋش  
ئەۋ ئەخۇشىيە ، بەلام دواتر دەرئە نجامى توۋرېنەۋەيەك كە ئە گۇقارى پىر  
دروۋنى سەرىتەنى ئە سالى ( ۲۰۰۴ ) بىلاۋكرايەۋە ، ئامازە بۇ ئەۋە دەك

بەكارھىننى ماددى ھۇشە ھۆكەرى يارمەتەندە نەبە ئىكە ھۆكەرى ئىكە گىرەتە و سەرەكە بۇ تووشۇن بۇ شىزوفرىنىيا ، بە تەبەئەت بەكارھىننى ماددى ( جەشەش ) لە تەمەنى ھەزەكەرىدا ، لەبە ئىكە ھۆكەرى ئىكە دايەك و باوك ئاگادەرى ھەزەكەرىكانىيان بىن و لەمەترسى نەو ھەزەكەرى كۆشەندەبە بىيان پارىزن .

## ۵- ھۆكەرى ئىكەنى و دەروونى :-

دەركەوتە ھەكە كە كۆمە ئىكە ھۆكەرى ئىكەنى ، رۆلى ئاسانكارو يارمەتەندەرىيان ھەبە بۇ زو دەركەوتە و سەرەكەندە نەخشە شىزوفرىنىيا لەوانە ( تووش بۇونى دايەك دووگىيان بە قايرۇسى نەفلۇزا ، تووشۇننى مەندەلى ساوا بە نەخشە ئىلتەھابى قايرۇسى ( نەفلۇزا ) ، بە زەھمەت لە دايەك بۇونى مەندەلى ، پەرەردە ھەلە و فشارى دەروونى زۇر ، دىكتاتۇرى يەكەكە لە دايەك و باوك و سوكاىەتە پىكەندە مەندەلى .... ( ھەد ) .

فەرىدەش لەو باوەرەدەبە كە كارەسات و زەبەرى دەروونى سەرەدەبە مەندەلى ، مەروۋ تووشى شىزوفرىنىيا دەكەت . بافلۇفى پەووسىش دەئەت بەشەكە مەشەكە لەو كەسانەبە كە تووشى شىزوفرىنىيا دەبەن تووشى و دەستەن و لە كارەكەوتەنى كەتە دەبەتە و ناتەوانەت بەكەرى ئاساىى خۇى ھەلەستەتە و رەزەنە رە ئاساىەكە دەكەتە نا ئاساىى ھەلەس و كەوتە ئاساىى لى بەرەستە دەكەت .

ھەروەھا زەمەدەبەكى زۇر لە زانەكە لەو باوەرەدەن ( كە ئىكەنى كۆمەلەتە و دەروونى نەلەبارە خۇى لە ھەزەرى و بى كەرى و نەخشە و لىكە تەزانەندە شىرازەبە خىزان و مەردەن و لەناو چەونى كەسانە خۇشەبەستە و بىبەش بۇونى مەندەلى لە سۇزو خۇشەبەستە و ئىيان لەبارەكە ئالۇزداو ..... ھەد ) ھۆكەرى سەرەكە بۇ تووش بۇون بە نەخشە شىزوفرىنىيا .

واته نه م هۆکارانه ی سهر دوه مروقه تووشی شیزوفرینیا ناکه ن به لکوه هۆکار  
یارمه تیدرن و وا له نه و که سانه ده که ن که ناماده باشی بۆما و بیان هه یه زووز  
تووشی نه و نه خوشیه ببن و نیشانه کانی دهریکه ون ، نینجا نه گهر نه و هۆکاران  
نه بوونایه نه و له وانه بوون نه و نه خوشیه هه ر به خه فه کراوی و نادیار ی له دهر و  
نه و که سانه دا بمانایه و نه و که سه تووشی نه و نه خوشیه نه بوونایه .

### نایا شیزوفرینیا نه خوشیه کی ده گمه نه ؟-

له راستیدا شیزوفرینیا نه خوشیه کی دانسته و ده گمه ن نیه و به در ئیژایی مین  
مرو شایه تی هه ره به بووه و ریز ده کی به له سه دا یه ک ( ۱٪ ) له هه موو کۆمه لگه  
خه ملینراوه ، واته نه گهر ژماردی دانیشته وانی هه ر ئیمی کوردستانی عیراق ( ۵۰۰۰۰ )  
پینج ملیون بیت نه و له گهری نه و هه یه که په نجا هه زار ( ۵۰۰۰۰ ) که سه تین  
نه خوشی شیزوفرینیا بیت .

له بهر نه و هه به که سانی تووش بوو به نه خوشی شیزوفرینیا ده ئیین که تۆ به نه  
تووشی نه و نه خوشیه نه بوویت به لکوه ملیونه ها که سه له هه موو جیهان وه ک تۆ به  
نه و نه خوشیه بوون و له نه نجامی خۆراگری و کۆلنه دانیان روژانه چیرۆکی هه نه  
ده خوینینه و ده دبیسستین که چاک ددنه و ده ده گهرینه و هه سه ر کارو پیشه ی خۆیا ز .  
مال و مندالیان ، واته نابیت که سه نه خوش و که سه و کاریان وره به ر به دن و وه  
نیت کۆتایی ژیا نه و خوشه ویت و نازیزدکانیان چاک نابنه وه .

نه و دی مایه ی دل خوشیه که روژانه و به رده وام جوژی چاره سه رو ریتما یکردنی که  
تووش بوو به شیزوفرینیا له پیشکه و تندا یه و چاودیری و خزمه تگوزاری  
دروونی و عه قلی و کۆمه لایه تی نه و که سانه به رده و باش بوون ده چن و هه نه  
هه ر به یه کجاری بۆ هه تا هه تایه چاک ددنه و ده ده گهرینه و هه ژیا نی ئاسایی نه  
هه رچه نه ده ریزدی تووشبووان به رده و زیاده بوون چووه ، که هۆکاره که شی نه و هه یه که



واتە ئەم ھۆكارانەى سەرەو مەرۇق تووشى شىزوفرينيا ناكەن بەلكوو ھۆك  
يارمەتيدەرن و وا لە ئەو كەسانە دەكەن كە نامادەباشى بۆماوھىيان ھەيە زووا  
تووشى ئەو نەخۇشىە بىن و نىشانەكانى دەرىكەون ، ئىنجا ئەگەر ئەو ھۆكارا  
نەبوونايە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخۇشىە ھەر بە خەفەكراوى و نادىارى لە دەروون  
ئەو كەسانەدا بىمانايەو ئەو كەسە تووشى ئەو نەخۇشىە نەبوونايە .

### ئاي شىزوفرينيا نەخۇشىەكى دەگمەنە ؟-

لە راستىدا شىزوفرينيا نەخۇشىەكى دانىقەو دەگمەن نىيە و بە درىژايى مىرزا  
مرۇقاىەتى ھەر ھەبوو و رىژەكەى بە لە سەدا يەك ( ۱٪ ) لە ھەموو كۆمەلەگان  
خەملىتراو ، واتە ئەگەر ژمارەى دانىشتوانى ھەرىمى كوردستانى عىراق ( ۰۰۰۰۰۰ )  
پىنچ مىيۇن بىت ئەوا ئەگەرى ئەو ھەيە كە پەنجا ھەزار ( ۵۰۰۰۰ ) كەس تووش  
نەخۇشى شىزوفرينيا بىت .

لەبەر ئەو بە كەسانى تووش بوو بە نەخۇشى شىزوفرينيا دەئىين كە تۆبە تە  
تووشى ئەو نەخۇشىە نەبوويت بەلكوو مىيۇنەھا كەس لە ھەموو جىھان وەك تۆت  
ئەو نەخۇشىە بوون و لە ئەنجامى خۇراگى و كۆلنەدانىيان رۇژانە چىرۇكى ھەنەك  
دەخوئىنەو دەبىستىن كە چاك دەبنەو دەگەرپتەو سەر كارو پىشەى خۇيان  
مال و مندالىيان ، واتە نابىت كەسى نەخۇش و كەس و كارىيان ورە بەربەن و وا  
ئىتر كۆتايى ژيانەو خۇشەويست و ئازىزەكانىيان چاك نابتەو .

ئەو ھەيە مایەى دىخۇشىە كە رۇژانەو بەردەوام جۇرى چارەسەر رىتەمايەردى كە  
تووش بوو بە شىزوفرينيا لە پىشكەوتندايەو چاودىرى و خزمەتگوزارى  
دەروونى و عەقلى و كۆمەلەيتە ئەو كەسانە بەرەو باش بوون دەچىن و ھەندىك  
ھەر بەيەكجارى بۇ ھەتتا ھەتايە چاك دەبنەو دەگەرپتەو ژيانى ئاسايى خە  
ھەرچەندە رىژەى تووشبوان بەرەو زىادبوون چوو ، كە ھۆكارەكەشى ئەو ھەيە كە

چارەسەر و خزمەتگوزارىيەكان زۆر باشتەر بوون و وەك جارار ئەو نە خوشانە پىشتىگوى  
ناخىرىن و ئە نە نجامى كەمتەرخەمى و چارەسەرنە كەرنە وە نامەن .

ئىرەدا پرسىيارىك دىكرىت ، ئايا رىژەى تووشبوان بە شىزوفرىنيا بەردە كەم بوونە وە  
دەچىت يان بەردە زىاد بوون ؟

ئە راستىدا وەلام دانەودى ئەم پرسىيارە ئاسان نىيە و كەسىش ناتوانىت پىشېنى  
راست بىكات و بزانىت بەيانى چۆن دىبىت ، بەلام ئەودى مايەى گەشېنى و دىخوشىيە و  
نەگەرى ئەو ەيە كەرىژەى تووشبوان بەردە كەمى بىروات ، ئەبەرنەودى كە بەردەوام  
تاكەكانى كۆمەل زانىارى و رۆشنىرىيان دەرباردى ئەم نە خوشىيە بەردە زىادبوون دەچىت  
و ئىستا باشتەر ئە جارار ئە تەمەن و قۇناغىكى زۆر زوودا دەست نىشانى كەسانى تووش  
بوو بە شىزوفرىنيا دىكرىت و چارەسەرى گونجاوېشىيان بۇدەدۇزىتەو ، سەردەراى  
نەودى ئىستا زۆر داوودەرمان و چارەسەرى نوى دۇزراودتەودە نەگەرى نەودى ەيە كە  
چارەسەر و رىگاچارەى زىاترىش بدۇزىتەو .

ئەلەيەكى ترىشەو توپىزىنەكانى بوارى زانىستى بۇھىلەكان ( جىناتەكان )  
دىخوشكەرن بە ئەودى كەلەمەودا دىتوانىت ئە تەمەن و قۇناغىكى زۆر بچووكدا دەست  
نىشانى ئەو نە خوشىيە بىكرىت و ەرزو بە زوو چارەسەرى گونجاوى بۇدۇزىتەو و  
كەسانى ترىش بىپارىزىن و نەھىلن تووشى ئەو نە خوشىيە بە ەمان كاتىشدا  
ناماردەكان مايەى دىخوشى نىن و ئەو گەشېنىيەمان كەم دەكەنەو ئە بەر ئەودى نامازە  
بۇ ئەود دىكەن كە رۆژ بەرۆژ ژمارەى ئەو كەسانەى ماددە ھۆشبەردەكان بە تايىيەتىش (   
دەشېدشە ) بەكاردەھىنن روو ئە زىاد بوونە ، ئەمەش دىبىتە ھوى زۆر بوونى كەسانى  
تووش بوو بە نە خوشى شىزوفرىنيا ، ئەبەر ئەودى وەك پىشتىش نامازەمان بۇكرد ئەو  
ماددە ھۆشبەرانە ھۆكارن بۇ زوو دەرەكەوتن و خىراكەردنى تووش بوون بە شىزوفرىنيا .

### جۆرمەكانى شىزوفرىنيا :-

نیشانە و خاسىيەتەكانى ھەموو ئەو كەسانەى كە تووشى شىزوفرىنيا دەبن وەك يەنە نىن و جىياوازى ئە نيوانيان ھەيە و ئە جۆرو گروپپىكەو ھە جۆرو گروپپىكى تر دەگۆرى دەروونزان و و پزىشكەكان شىزوفرىنيا بەسەر چەند گروپپىكدا دابەش دەكەن ك ئەمانەى لای خوارمەن :-

### ۱- ھىپېفرىنيا ( Hebephrenia ) :-

ئەم جۆرە بەزۆرى ئە قۇناغى لاوتىيدا سەرھەلەدەت و رەفتارى ئەو كەسانەى ئە ئەم جۆرەن زۆر مەندالانەيەو پەنا بۇ مىكانىزمى دەروونى ( گەپانەو ، نكوص ) دەبەن وات دەگەپپىنەو ھە سەردەمى مەندالى و ھەئس و كەوتىك كە ئەگەل تەمەنى ئەو كەسانە ناگونجى ، بۆنمەو ئەو جۆرە نەخۇشانە بە ئاشكراو بە بەرچاوى خەلكەو خەپ رووت دەكەنەو پەنا بۇ خەوى نەيتى ( دەستپەر ) دەبەن و ھىچ شەرم و ھەيائەك وەك كەسانى ئاسايى نەو بە ھىچ شىۋەيەك رەچاوى داب و نەرىت و بەھا كۆمەلەيەت ئاينىيەكان ناكەن .

ئەلەيەكى تىرەشەو زۆر خەمساردو بىياكان و تواناي خۇستەنە شوئىيان نەو عاتىفەيان وەك كەسانى ئاسايى نابىت ، بۆنمەو ئەگەر كەسىكى زۆر نەزىك بىرەت ئەوان گۆيى پىنادەن و وا ھەست دەكەن كە كەسىكى بىگانە مردووونە نائىناس . سەرەپاي بوونى ھەلەسەو قسەھەلەزىكاندن و قسەى نابەجى ، ئە ھەندىك جار كەسانى چواردەورىش ئە قسەكانىيان تىناگەن ( جلال ، ۱۹۷۰ ، ص ۱۹۷۰ )

### ۲- بەتەختەبوون ( كەتاتونىا ) ( Catatonia ) :-

ئەوانەى كە ئە ئەم گروپپەن ئەوا زۆرجار وەك تەختە رەق دەبن و بۇ ماوئەكە يەك جىگادا رادەووستن يان دادەنىش ، تەنەت ئاگاشيان ئە كەسانى چەند

نامیتى و بە هیچ شىوویەك ناجوئین ، بۆ نموونە ئەگەر یەكێك یان خۆیان دەستیان بەرزبکەنەووە ئەوا دەست ناھێننە خوارەووە بەلکوو بۆ ماوویەکی زۆر ھەر دەستیان بۆسەرەووە بەرز دەکەنەووە نایگۆڕن وەك ئەوێ بەشیکی لەشی ئەوان نەبێت .

لەلایەکی تریشەووە کەسانی کۆمەلایەتی پۆزەتیف و کارا نین زۆرجار مان لە ناخواردن دەگرن یان زۆر عینادو کەللەرەق و شەرخواز دەبن و قسە ئەگەڵ کەس ناکەن و قسەشیان ئەگەڵ بکریت وەلامی کەس نادەنەووە ، سەرەرای ئەوێش گەرنگی بە پاک و خاوینی خۆیان نادەن و ریش و سەریان ناتاشن و جلەکانیان ناگۆڕن .

### ٣- سادە ( Simple ) :-

بەدەگمەن کەسانی سەر بە ئەم گروپە نیشانە سەرەکیەکان و زەحمەتەکان لەلایان دەردەکەوێت ، بەلام ئەگەڵ ئەوێشدا وردە وردە تواناو لیھاتوویەکانیان لەدەست دەدەن و وا دەردەکەون کە ئەمانە کەسانی کەم عەقل و بیرکۆلن و ئاگیان لە ئەم جیھانە نیە کە ھەموومانى تێدا دەژین ، واتە تونای لێك جیاکردنەووی دیاردەکانی ژیاانیان نیەو توانای پیشبینی کردن و بیرکردنەووە لە داھاتوویان زۆر لاوازە ، ھەروەھا هیچ تام و خوشیەك لە ژیاان نابینن ، بۆیە گۆشەگیری و دوورەپەریزی ھەلدەبژێرن ، ئە کاتیکیدا ھەلوەسەو قسە ھەلبزرکاندنیان زۆر کەمە .

### ٤- شیزوفرنیای دەروونی ( العصابی ) ( Pseudoneurotic ) :-

بەزۆری ئەم جۆرە لە قوناغی ھەرزەکاری و لاویتیدا سەرھەلەدات و سەرەتا ئەم جۆرە کەسانە بە دەست ھەندیک کیشەو گەرتی دەروونی جۆراوجۆرەووە دەنالیین و دواتر بەرھە شیزوفرنیا دەپوات و نیشانەکانی شیزوفرنیا لەلایان دەردەکەوێت ( کمال ، ١٩٨٧ ، ص ٢١٥ ) . لە گەرنگترین نیشانەکانی ئەم جۆرە ئەوێیە کە ساردو سەرو ھەندیک جار شەپانی و تووندوو تیژ یان بیباک لە ژیاان و رووداوەکانی ، ھەروەھا زۆرجار

گرنگی بە بابەتی سێکسی دەدات و زیاده پێویست خۆی پێوه خەریک دەکات ، ئینجە  
ئەگەر ئەو نیشانانە بمینى و حالەتەکش بەردەوام بێت و چارەسەر نەکریت ، ئەو  
خواوەنەکەى بەرەو شیزوفرنیای راستەقینە دەبات .

### پارانۆیا (Paranoia)

ناتوانین وەک پێویست لە شیزوفرنیا تێبگهین ، ئەگەر باسی پارانۆیا نەکریت ،  
هەرچەندە زۆر کەم و دەگمەنەو ژمارەیهکی زۆر کەم لە خەڵکی تووشی دەبن ، بەڵا  
لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی خۆی هەیە و پەيوەندییهکی بەهیزی بە شیزوفرنیاوه هەیە  
تەنانت هەندیک لە زاناکان لە ئەو برۆایەدان کە پارانۆیا بەشیکە لە شیزوفرنیا  
نەخۆشی و حالەتیکی جیا نیە .

### خاسیەت و نیشانەکانی پارانۆیا :-

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە کەم یان زۆر لە لای زۆری تاکەکانی کۆمەڵ هەیە ، لەبەر  
ئەوەی بوونی کەمێک لە ئەو نیشانانە لە لای کەسی نۆرمەڵ و ئاسایی پێویستە ، بەلام  
کاتیەک زۆر دەبیست و لە رێژەی ئاسایی خۆی دەردەچیت ، ئەو کاتە دەبیست بە نەخۆشی  
گرفت بۆ خواوەنەکەى دروست دەکات . رەگەز و نیشانەى سەرەکی حالەتی پارانۆیا  
بریتیە لە نەبوونی متمانه (ثقة) و برۆا بە خەڵکی ، سەرەرای گومانکردن لە نیەتە  
پازو نیازیان ، دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ گرنگترین نیشانەو خاسیەتەکانی پارانۆیا  
بکەین ، کە ئەمانەى لای خوارەوهەن :-

١- بەردەوام گومانی لە کەسانی چواردەوری هەیە و متمانهیان پێناکات و بە چاوی تەند  
و دوودلی سەیریان دەکات .

٢- زۆر هەستیارەو بەردەوام لە کەمبەندایە بۆ ئەوەى بچووکتترین زانیاری دەربارەى  
نیازی کەسانی چواردەوری دەست بکەوێت و بە ئەو کارەشى دڵخۆشی خۆی بداتە  
گومان و دوودلییهکانی بێت بە راستی .



۳- بەردەوام پێشبینی فەرت و فیل و تەلەکە بەزی و شتی خراپ لە کەسانی تەردەکات ،  
سەرەپای ئەوەش کەسانی چواردەوری چەند دڵسۆزو راستگۆ بن ، ئەوا ئەم هەرگومانیان  
لێدەکات .

۴- ئە ئەو برۆایەدایە کە رەفتار و هەئس و کەت و قسە ی کەسانی تەردژی ئەون .

۵- بەردەوام بە ئەو ئاراستەییە کاردەکات کە مانای دواى وشەکان و مەبەستی  
راستەقینە ی رەفتار و هەئس و کەوتەکان بزانی و بە ناخ و قولایی مانای شتەکاندا  
بچیتە خوارەو ، چونکە ئە ئەو برۆایەدایە کە هەموو وشە یە ک دوو جوور مانای هەیە ،  
یە کە میان روائەت و دیارە ئەوی تریان شاراوو مانادارە .

۶- هەموو ئۆمە و رەخنە و گەلە یە کانی کەسانی تەردەکە ئەوە و هەست  
بە بەرپرسیاریەتی ناکەن و ئە ئەک و چالاکییە کانی ژیاانی رۆژانە ی خویان رادەکەن  
سەرەپای ئەوەش بەرپرسیاریەتی سەرەکە و تە کانی خویان دەخەنە ئەستۆی کەسانی تەرد .

۷- زۆربە ی کات ئە حالە تیکی گرژی و هە ئچوونیدا دەژین و زۆر بە پرتە و بۆلە و گەلە ی .

۸- زۆر حەز بە روائەت و چوونە ناو وردە کاریەکان و گەران بە دواى پەرەوێزو  
لێکدانە وە ی دیارە کانی ژیاان دەکات .

۹- نیشانە کانی حەسوودی و غێرە و سارد و سەری عاتیفی ئە لایان دیار و باوە .

### جۆرەکانی پارانۆیا

پارانۆیا چەند جۆریکی هەیە کە بە پێی سروشت و ناوەرۆکی وەهەم و بیروباوەرە  
نادروستەکان جیاوازن ، ئە گەرنگترین جۆرەکانیشی ئەمانە ی لای خوارەوین :-

#### ۱- پارانۆیای چەوساندنەو ( الاضطهادية ) :-

ئەم جۆرە ئە گەرنگترین و دیارترین جۆرەکانی پارانۆیایە ، کەسانی تەوش بوو بە  
ئەم جۆرە میژوویەکی دووروو درێژیان لە گەل گومان و دوودلی و بی متمانە یی بە

که سانی چواردهوره هیه ، واته نه م جوړه که سانه نه نه و پروایه دان که که سانی تر دهیچه وسینته وه و مافه کانی پیشیل ده کهن و پلانی نه ناو بردنی داده پښتن و زوربه ی که س به دوژمنی خوی ده زانی و جاری واش هیه شه پانی و تووندوو تیژ ده بیټ و هیږش ده کاته سهر که سانی بیتاون به بیانوی نه وهی نه و که سانه ده یانه وی نازاری بدن بویه نه و ده ست پیشخه ری کردو وه و په لاماری نه وانی داوه .

## ۲- پارانویای نووتبه رزی و خویه گه وره زانین ( العظمة ) :-

خاوه نی نه م جوړه خوی زور به گه وره ده زانی و هه ندیک جار ده نی من نیرد راوی خودام بو سهر زموی یان من محمدی مه هدییم و ته نها من ده توانم جیهان نه خودانه ناسان پاک بکه مه وه یان من گه وره ترین شور شگیرم . واته میښکی پره نه نه و جوړه بوچوونانه و به رده وام وا خوی پیشان ده دات که گه وره ترین هیژو ده سه لاتی هیه و ده بیټ هه موو که س ملکه چی نه وین .

## ۳- پارانویای شه هوانی و هه وه سبازی ( الشهوانية ) :-

وه هم و خه یائی نه م جوړه که سانه نه وه یه که و نه که سانی چواردهوری ده گه یه نی نه و که سیکی خوشه ویست و سهرنج راکیشه و چهنده ها که سی ناوداری وه ک نه کته ره کانی سیننه ما یان گورانی بیژنی ناوداریان شازن و خاوه ن ده سه لاتداره کان خوشیان ده وی به رده وام داوای په یوه ندی نه گه ل ده کهن ، به لام نه م زوربه یان ره تده کاته وه ، واته سوارچاک و دونجوانی سهرده می خویه تی .

## ۴- پارانویای هاوسه رگیری :-

نه نه م جوړه دا هه موو وه هم و خه وو خه یائی که سی تووش بوو به نه م حالته ته دبراره هاوسه ره که یه تی ، سهره تا به ره خنه گرتن و گله یی و گازانده نه هاوسه ره که ی ده ست پیده کات ، دواتر ته شه نه ده کات و به ره و گومان و دوودلی ده پروات ، تاله کتاپ ده بیټ به وه هم و بیروباوه پښکی نه گور که هاوسه ره که ی ناپاکی نه گه ل ده کات و ده ست

نيە وەك جارەن خۇشى ناوى ، بەلكى دەيەوئىت پىلانى ئەتەۋىردى بۇ ئىشنى . كە ئەم  
و دەم و خەيال و بىرۈبىرە نادىرۈست و نامەنتىقىيەنە پىلى پىشۋەدەنى و دوۋر ئىشە  
رەفتار و ھەئس و كەۋتى نابەجى و مەترسىدار بەرانبەر ھاسەرەنەى بىكەت ( كمال ،  
۱۹۸۷ ، ص ۲۲۶ ) .

### چۈنىتى خۇپاراستن ئە شىزوفرىنيا :-

خۇپاراستن زۆر پىشۋىستە بۇ ئەو خىزانەنى كە بە بۇماۋە يەككە يان زىاتر ئە يەككە  
ئە بەرەباب و ئەندامانى خىزانەكانىيان توۋشى شىزوفرىنيا بوون ، چۈنكە ئەگەرى  
ئەو ھەيە كە ئەرىگەى بۇ ماۋەو بۇ تەكەكانى تىرى ئەو بەرەباب و مەدائەكانىيان  
بىگۈنرئىتەو ، ئىنجا بۇ ئەو ئەگەرى گۈستەنەو توۋش بوونى تەكەكانى تىرى  
خىزانەكانىيان كەم بىكەينەو ئەو زۆر پىشۋىستە خۇپاراستن پىرئىزىن و رەچاۋى ئەم خالانەى  
لاى خوارەو بىكەن :-

۱- خۇپاراستن ئە قۇناغى پىش ئەدايك بوون ، ئەم قۇناغە زۆر گىرگەو دەبىت كەس و  
كارى داكى دوۋگىيان و ئافرەت بۇخۇشى ئاگادارى مەترسىيەكانى ئەم قۇناغە بىن ،  
بۇنەوئە دەبىت ئافرەتى دوۋگىيان خوارەنى باش بىخوات و ئەھىلدىرئىت توۋشى  
بەدخۇراكى بىت ، ھەرۈەھا خۇى پىرئىزى ئە ئەخۇشىيەكانى ئەنفلۇزاۋ پىشكىنى  
پىشۋىست بۇ خۇينەكەى بىكەت و نابىت ( RH ) مېردەكەى ( + ) بىت و ھى خۇشى ( - ) ،  
و دەبىت بۇ ھەمۈو ئەخۇشى و ھالەتەكان ئەكاتى خۇيدا چارەسەرى پىشۋىست وەرىگىرئىت  
سەرەپاى ئەوئەش دەبىت ئە ئەخۇشخانەو ئە ژىر چاۋدىرى پىشكى پىشۋىست مەدائەكەى  
بىت .

۲- نابىت بە ھىچ شىۋەيەك ئە ماددەى ھۇشبەر بە تايەتەش ھەشە ، نىزىك  
بىكەنەو و زۆر پىشۋىستە داىك و باۋك ئاگادارى كۈرۈ كچە ھەرزەكارەكانىيان بىن و  
رئىماى پىشۋىستىيان بىكەن و ئە جىگاۋ بىرەدەرى خراپ دوۋرىيان بىخەنەو .

۳- تا دەكرىت كۆرۈ كچانى ئەو جۈرە خىزانانە ھاوسەرگىرى ئەگەل كەسانى تىرى  
دەرمۇەى بەرەباب و خزم و كەسى خۇيان بىكەن ، چۈنكە كاتى كۆرۈ كچ خزمى يەكترى  
دەبن و ھاوسەرگىرى دەكەن ، ئەوا ئەگەرى تووش بوون بە شىزوفرىنيا زىاتر دەبىت ،  
لەبەر ئەوۋەى بۇماوۋە رۇلى سەرەكى ھەيە ئە تووش بوون بە ئەم نە خوشىيە .

۴- زۇر پىئويستە پەيوەندى نىوان ئن و مىرد زۇر خوش بىت و شەپو ئازاۋە ئە نىوانيان  
نەبىت ، لەبەر ئەوۋەى كەش و ھەواى خىزانى پىر لە كىشەو گىروگرفت و دىكتاتۇرى و  
زۇرە مىلىيى ، ھۆكارى يارمە تىدەرە بۇ دەرەكتى نىشانەكانى ئەم نە خوشىيە ئەلاى ئەو  
كەسانەى ئامادەباشى بۇماوۋەيان ھەيە .

### چارەسەرى كەسانى تووش بوو بە شىزوفرىنيا :-

كۆمەلەك بىنەما ھەيە و رۇلى گرنگيان لە چارەسەر كەردنى نە خوشى شىزوفرىنيا  
ھەيە و دەبىت پەيرەويان بىكەين ، كە ئەمانەى لاي خوارمەۋەن :-

۱- پەيوەندى پتەۋى نىوان نە خوش و پزىشك يان چارەسەر كەرى دەرۋونى و كەس و  
كارى نە خوش زۇر گرنگە و فاكتەرى سەرەكىيە بۇ زوو چاك بونەۋەى نە خوش ، لەبەر ئەۋە  
زۇر گرنگە كە دەبىت پزىشك يان چارەسەر كەرى دەرۋونى و كەس و كارى نە خوش  
پەيوەندى بە ھىز و خوشەۋىستى ئەگەل كەسى نە خوش دابىنن و نە خوش لە گەلىان  
ھەست بە ئارامى و ئاسايش و دىئىيى و خوشەۋىستى بىكات . بەلام ئەگەر ئەۋە  
پەيوەندىيە خراپ بىت و رىزى نە خوش نەگىرى و لە نرخی كەم بىكرىتەۋە يان بە چاۋە  
نزم سەيرى بىكرىت ، ئەوا نە خوشىيەكەى خراپتر دەبىت و ھىچ سوود لە چارەسەر كەردن  
ۋەرنەگىرىت .

۲- دەبىت ھەر نە خوشەۋە مامەلەى تايىت بە خۇى ئەگەل بىكرىت و چارەسەر  
گونجاۋى بۇ بىدۇزىتەۋە نەبىت يەك جۇر چارەسەر بۇ ھەمۋە نە خوشەكان دابىرنى  
لەبەر ئەۋەى جىساۋازى تاكى لە نىوان نە خوشەكان ھەيە و دوور نىيە ھۆكار

## نەخشە دەروونى و ژىرىيەكان

چۈن جەستەي مەۋقە توۋشى گەرتت و نەخشە دەبىت بە ھەمان شىۋەش كۆنەندامى دەمارى و دەروونى مەۋقىش توۋشى نەخشە دەبىت و ئە نە نجامدا توۋشى شەلەزاۋى و پەشۋەكاۋى و ھەندىك جارىش لىك ترازان دەبىت و ئەم كاتانەدا پىۋىستى بە چارە سەر كەرنە، بەلام جىگەي داخە تاۋەكو نىستا ھەندىك ئە نەخشە دەروونى و ژىرىيەكان ھۆكارەكانىيان نەزانراۋە، ئەبەر ئەۋە چارەسەر كەرنىشيان ئەم پۇزگارەدا زۇر ئاسان نىيە، چۈنكە كۆنەندامى دەمارى ناۋەندى مەۋقە بە گشتى و مىشكى بە تايىتەتى زۇر ئالۋزە تاۋەكو نىستا چەند بەشىكى كەمى زانراۋە زۇرىيە بەشەكانى تىرى ھەر بە نەينى ماۋەتەۋەو شارەزاۋى و زانىارى دەربارى كارۋەرمان و چالاكىەكانى نىيەو زانست نەيتۋانىۋە پەي بە ھەمۇو نەينىيەكانى بەرىت، ھەر ئەم ئالۋزىيەو نەينىيانەش ۋاى ئە پزىشك و دەروونزانەكان كەردۋە كە چەندەھا پىناسە و نازناۋو ھۆكارى جىيا جىيا بۇ نەخشە دەروونى و ژىرىيەكان دەست نىشان بىكەن.

ئە راستىدا دابەش كەرن و ناسىنەۋەي نەخشە دەروونى و ژىرىيەكان كارىكى ئاسان نىيە و گەرتتى گەۋردى بۇ پزىشك و دەروونزانەكان دروست كەردۋە، ئە بەرئەۋەي زۇرجار ناتۋانرىت ھەلچۈۋنە ناسابىيەكان ئە نەخشە دەروونىيەكان جىيا بىكرىتەۋە ھەندىك جارىش سەۋۋرى نىۋان نەخشە دەروونىيەكان و نەخشە ژىرىيەكان دىيارنىيە و ئە چەند خالىكدا تىھەلگىشى يەكتەن و بە زەحمەت ئە يەكتەرى جىيا دەكرىنەۋە ھەرۋەھا زۇرىيە دىياردەو نىشانەكان ئە نىۋان نەخشە دەروونى و نەخشە ژىرىيەكاندا ھاۋىيەش و دوۋبارەن، ئەمانەو چەندەھا خالى تەگەرت ئە بەردەم ناسىنەۋە و دەست نىشانكەرنى نەخشە دەروونى و ژىرىيەكان دروست دەكەن ئەگەل ئەۋ ھەمۇو گەرتانەشدا، ئىنجا ھەۋلەدان ھەر بەردەۋامە بۇدانانى چەند پىۋەرو خاسپەتلىك بۇ ناسىنەۋەي نەخشە دەروونىيەكان و جىيا كەرنەۋەيان ئە نەخشە ژىرىيەكان.



نەۋەدى زىياتر يارمەتى سەركەۋەتنى نەم كارە دەدات خوشەويستى و پەيۋەندى پتەۋى  
نىۋان نەخۇش و چارەسەركارى دەروونىيە. دەبىت نەۋە كەسەدى نەخۇشەكە چارەسەر  
دەكات ( پزىشك يان چارەسەركارى دەروونى ) جىگەي مەمانەۋ بېرواۋ رېزى نەخۇش بىت،  
بۇ نەۋەدى گىرنى دل و دەروونى خۇي بۇ بىكاتەۋەۋ لە رېگەيەۋە پىرۋىسى پاككردنەۋەدى  
ھەلچوونى روۋىدات.

پاككردنەۋەدى ھەلچوونى سوۋدو قازانجىكى زۆرى بۇ نەخۇش و خاۋەن گىرەتە  
دەروونى بەتايىيەتى و مەۋقە بەگىتى ھەيە، چۈنكە دەبىتە ھۇي كەمكردنەۋەدى فشارو  
پالە پەستۇۋ پىرۋىسى خەفەكردن لەسەر ( من ) ( الانا ) مەۋقە و ناھىلىت توۋشى  
تەقىنەۋەۋ لىك ترازان بىت ھەروەھا مەۋقە لە رېگەيەۋە لە گىرنى ھەلچوونى و  
ھەندىك ترس و دلەۋاۋكى رىزگارى دەبىت و زۆر لە نىشانەكانى نەخۇشى و گىرەتە  
دەروونىيەكان نامىتن و نەۋە بارو كۆلە دەروونىيە گرانەدى لەسەر بېرېردى پىشتى  
كەسايەتى مەۋقە كەمىك سوۋك دەبىت و ھىزو گورو تىن بۇ نەخۇش دەگەپىتەۋەۋ وورە  
وورە دەروازە بەرزو نىۋەكانى ژيانى پى دەبىرەيت و نەگەر لەسەرى بەردەۋام بىت  
نەۋە بەتەۋاۋى لەۋ گىرەتە و نەخۇشىيە دەروونىيە رىزگارى دەبىت. ( زهران ، ۱۹۸۲ ،  
ص ۲۵۸ - ۲۶۰ ).

بۇ نەموونە نە خوشىيە ژىرىيەكان زىياتر ئەو نە خوشىيەكان دەگرىتەوۋە كە مەروۇقە لە  
كۆمەلەكەي دادەبىرىت و پەرەوازەي تەنىيەي و گۆشەگىرى دەكات و كلك و گوى و پەل و  
پۇي زۆرىيەي توانست و لىھاتوۋى و شارەزايەكانى دەكات و توۋشى لىك ترازانى ژىرىيە  
و ھۆشى و بىرى دەكات و بە ئاسانى لە ھەئس و كەوت و گىفت و ئاكارىدا رەنگ دەداتەوۋە  
ئاتوانىت خۇي لە تەك ژىنگەكەيدا بسازىنى، كەنەم نە خوشىيەكان لەناو خەلكە  
سادەكەدا بە (شىتى) ئاسراون، لە ھەموۋشىان ترسناكتر نە خوشى شىزۇفىرنىيە كە بە  
شىرپە نەجەي ژىرى ئاۋ دەبىرىت. بەلام نە خوشىيە دەرۋونىيەكان سوكترو ئاسانترو و  
مەرج نىيە ئەو كەسەي توۋشى دەبىت لە كۆمەلە دابىرىت بەلكو زۆرىيەي پىرۇسىسە  
ژىرىيەكانى ئاسايىيەو توۋشى شەژان و لىك ترازان ئابن ھەرچەندە گىرژى و ترس و  
دەراۋكىي زىاد لە پىۋىست ۋەك مۆتەكە سەرسنگى گىرتوۋە.

بە شىۋەيەكى گىشتى ئەم خاسىيەت و نىشانانەي لاي خوارمۋە بەمەرجى توۋش بوونى  
يەككە لە نە خوشىيە دەرۋونى يان ژىرىيەكان دادەبىرىت، كە بىرىتىن لە؛

- ۱- تىك چوونى ئاشنايەتى و پەيوەندى نىۋان نە خوش و خودى خۇي و توانست و  
ئامانجەكانى لە ژياندا.
- ۲- كۆنترۇل نە كردن و دەرچوونى ھەئس و كەوت و چالاكىيەكان لە ژىرپكىف و  
دەسلەتلى تەك.
- ۳- ھەست نە كردنى بەردەوام بە دىنىيەي و ئارامى و گومان كردن لە خود و بىرۋا نە بوون  
بە خۇ.
- ۴- ھەرەس ھىنەنى پەيوەندىيە كۆمەلەيەتەكان و سەرنەكەوتن لە بەستنى  
پەيوەندى كۆمەلەيەتى و بىزار بوون لە كەسانى چوار دەور.
- ۵- كەم بوونەوۋە يان نەمانى تواناي بەرھەم ھىنان و داھىنان.
- ۶ ( ھەئس و كەوتى ئاسايىي و دژ بە مەنتىق و ژىرى و داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى.

( ۷ ) بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوۋى گىرژى، ترس، دل تەنگى و خەمۇكى، رەش بىنى، خەو لىزبان، ورپنەكردن و قسە ھەلېزېكاند... ھتە. بېگومان مەرج نىيە ھەموو ئەو نىشانانەى سەرەوۋە لاي يەك كەس ھەبن بەلگو بوونى ھەندىكىيان بۇ ماوۋىيەكى زۆرۈ چەند جارېكىش دووبارە بېيتەوۋە ئەو ھىماو بەلگەيە بۇ بوونى پەشئوى و نارېكى لە كۆنەندامى دىروونى ئەو كەسەداو دوور نىيە لە نىزىكتىن كاتدا بېيت بە گرفت و نە خوشىيەكى دىروونى. ئەوۋى شايانى ئامازە بۇ كردن بېت رېژەى تووش بوانى نە خوشىيە دىروونىيەكان سال لە دواى سال لە زياد بووندايە، ئەوۋىش دەگەرپتەوۋە بۇ چەند ھۆكارىك لەوانە زياد بوونى ژمارەى دانىشتوان، وورپا بوونەوۋە زياد بوونى ئاستى رۇشنىرى تاكەكانى كۆمەل بە گشتى، ئالۇز بوونى ژيان، زۆر بوونى ( اغراء ات ) و كۆسپ و بەرگىيەكانى بەردەم تىركردن وداين كردنى پىداوېستىيەكانى مرقۇ، زال بوونى بە ھا مادىيەكان بەسەر بە ھا ( معنوى ) و پوت و گيانىيەكاندا، كەم بوونەوۋەى ئەلقەكانى پەيوەندىيە كۆمەلە تىيەكان لە ئە نجامى مەملانى و ھەلپەو ھەلپەرىستى زۆر بەى تاكەكانى كۆمەل.

ھېچ كەسك لە خۇيەوۋە تووشى نە خوشى دىروونى يان ژىرى نابىت، بەلگو دەبىت كۆمەلېك ھۆكارى دەرەكى و ناوەكى ھەبن و كار لە يەكتىرى بكن تاوۋەكو يەكك لە نە خوشىيە دىروونىيەكان يان ژىرىيەكان سەوز بېت، لە گىرنگىر ھۆكارەكانىش ئەمانەى لاي خوارمەن :-

بۇ ماوۋە

۱- بۇ ماوۋە :-

ھەرچەندە تاوۋەكو ئەمروۋ مەشت و مېرىكى زۆر لە نىوان لايەنگرانى بۇ ماوۋە لايەنگرانى ژىنگەدا ھەيەو ھەريەكەيان بە لاي خۇيدا راپىدەكىشى و بە يەكەم ھۆكارى دادەنىت بۇ تووش بوونى مرقۇ بە يەكك لە نە خوشىيە دىروونى يان ژىرىيەكان. دەرئە نجامى ئەو مەشت و مېرە ھەرچىيەك بېت، ئەوا دەرئە نجامى ھەندىك لە توپژىنەوۋە زانستىيەكان ئامازە بۇ ئەوۋە دەكەن كە ھەندىك لە نە خوشىيە دىروونى و ژىرىيەكان بىنەمايەكى بۇ

ماوھىي و بايۇلۇشى ھەيە و ناتوانرئىت نكۆلى ئىبىكرئىت، چۈنكى ھەندىك لىە و  
نە خۇشپىانە لىە رېگەي جىنات و كرۇمۇسۇماتەو لىە نەودىە كەو و بۇ نەودىەكى تر  
دەگويزىتەو (بۇ نەوونە نە خۇشى تىاى ساچز و سەماي ھۇنتىنگۇن بۇ ماوھىيە،  
ھەرۇھا ھەندىك تويزىنەو نامازە بۇ بوونى كرۇمۇسۇمىكى زىادە لىە جۇرى (Y)  
دەكەن كە دەبىتە ھۇي ھەلىس و كەوتى سايكۇپايى ھەرۇھا كرۇمۇسۇمىكى زىادە لىە  
جۇرى (X) لىە لاي ھەردوو توخمى نىرومى كە دەبىتە ھۇي تووش بوون بىە نە خۇشى  
ژىرى (زەھان)، نەمانە و چەندەھا نە خۇشى تر دەگەپنەو بۇ ھۇكارى بۇساو (الدباغ،  
۱۹۷۷، ص ۸۴).

زۇر جارىش كەم و كورتى و نارپكى لىە كرۇمۇسۇمەكان و ھەندىك لىە جىناتەكان دەبنە  
ھۇي دواكەوتنى ژىرى (التخلف العقلي) بىە ھەموو جۇرەكانىيەو (گەمژەيى، گىلى و  
گەلۇرى... ھتد). وە تويزىنەو ھەكانى (جۇدارد) لىە سەر خىزانى كالىكاك و ھەرۇھا  
(گالتۇن) لىە سەر ژمارەيەكى زۇر لىە مىدالانى خىزانە لىە تاتوو زىرەكەكان و  
لىكۆلىنەو ھەكانى (ئورندايك) لىە سەر (۵۰) پەنجا جووت جەك (دوانە)، ھەموويان  
نامازە بۇ گواستەو ھى دواكەوتوى ژىرى لىە رېگەي كرۇمۇسۇماتەو دەكەن (فراج،  
۱۹۷۰، ص ۲۷۲).

## ۲- ھۇكارە ئۇرگانى و فىزىقىيەكان؛ -

ھەندىك جار مۇقۇ لىە نە نجامى ھەندىك پووداو و كارەساتى نا ئاسايى، كە كار لىە  
كۈنەندامى دىمارى ناوەندى دەكات، تووشى نە خۇشى ژىرى دەبىت. جارى واش ھەيە  
دەبىتە ھۇي لىە ناوچوونى خانەكانى مېشك، لىەوانە كارەساتى رېگاوېان و كەوتنە  
خواربەو لىە شوينى بەرز و نازاردانى كاسەي سەر، يان ھەوكردن و سوتاندنەو ھى پەردەي  
مېشك و بەد خۇراكى و... ھتد.

۲- ھۆكۈرى ژىنگەيى و دەروونى :-

نەو ھۆكۈرانەى دىگەنە نەم خانەيەو زۆر زۆر، ھەر لەو پۇرۇش كە مەۋۇ (لە نە نجامى پىتاندىنى ھىلگۈكەيەكى دايك بە سىنرىمى باوك) دروست دەپىت، كارىگەرى نەو ھۆكۈرانە لە سەر چاردەنۈسى نەو مەۋۇ دەردەكەۋىت كە بە قۇناغى كۆرپەلەيى دەست پىندەكەت و زۆر ھۆكۈرى وەك (بەد خۇراكى دايك، بارى دەروونى و ھەلچوونى و بەكارھىتەننى ھەندىك داۋو دەرمانى پىزىشكى لە لايەن دايكى دوو گىانەو كە زىيان بە كۆرپەلە دەگەيەننى، تەۋش بۈۋى بە ھەندىك نەخشە ترسناك) ئىنجا پۈۋداۋو كاردەساتەكانى قۇناغى (شەرخۇرى و دايەنگە، خۇيىندى سەردەتايى، ھەرزەكارى و گۇرانتەكارىيە جەستەيى و فەسۇلۇرى و ژىرى و كۆمەلە تەبىئەتەكانى نەو قۇناغەو گىرەتەكانى ھەلپۇرەدى ھاۋسەرى ژيان و پىشەو ھاۋرى) و نەندىشەكانى مال و مىندال و پەيداگەردى بىزىۋى ژيان و بەردەنگار بۈۋەنەو خۇسازاندىن لەتەك فەشارو ھىزە جىا جىاكانى ژىنگەو پانەھاتن لەگەل گىرەت و گۇرانتەكارىيەكانى قۇناغى پىرايەتى و نازارى تەنبايى و لە دەست دانى ھاۋسەرى ژيان و كەسانى خۇشەۋىست و ھاۋتەمەن و جىابۈۋەندى كۆرۈ شۈۋەردى كچ و لە دەست دانى زۆر تەۋەست و شاردەزايى و كەم بۈۋەندى ھىزە كۆرۈ چالاكى جەستەيى.

سەربارى ئەۋانەش ئەگەر نازاۋە و ناخۇشى لەناو خىزاندا ھەپىت يان خاۋانە خواستە خىزان لە نە نجامى (تەلاق دان يان جىابۈۋەندە يان مىردن و نەخشە) تەۋشى لىك ترازان پىت يان لە نە نجامى ناپىكى و پىك نەكەۋىتنى دايك و باوك يان پەروەردەى ھەلە، پىر پىت لە نازاۋە ئەمانەو دىيەھا ھۆكۈرىتەر ناۋ دەپرىن بە ھۆكۈرى ژىنگەيى و دەروونى و مەترسى زۇريان لەسەر كەسايەتى و دروستى دەروونى مەۋۇ ھەيە و ئەگەر بارودۇخەكە نالەبارو دژۋار پىت ئەۋا دوور نىيە كە تاكەكانى نەو جۈرە ژىنگەيە تەۋشى نەخشە ژىرى يان دەروونى پىن.



چۈنكى ۋەك فرۇيدو ھاۋەلانى لە قوتابخانەى شىتە ئىكردنەۋەى دەروونى لىكى دەدەنەۋە ( مروق كاتىك بەرگرو كۆسپ لە بەردەم پىداۋىستىيە فسىئولوژى و دەروونىيە كانىدا دادەنرىت ئەۋا توۋشى مەلانىنى دەروونى دەبىت و منى ( الئا ) مروق دەكەۋىتە نىۋان، بەرداشى ( رەمەك و پىداۋىستىيەكانى تاك ) لە لايەك و ( فشارو بەرەستەكانى ژىنگەى كۆمەلەتەى ) لە لايەكى تر، ئىنجا لە بەر نەۋەى ئەۋ جۆرە مروقانە ناتوانن ھاۋسەنگىەك لە نىۋان داۋاكارىيەكانى ئەۋ دوو ھىزەدا راگرن لە بەر نەۋە بە ناچارى پەنا بۇ مىكانىزمە دەروونىيە بەرگىيەكان دەبەن و دوا جارىش ئەۋ مىكانىزمە دەروونىيەش دادى نادەن و گىرەتەكەى بۇ چارەسەرناكەن و ئىنجا نىشانەكانى نەخشىيە دەروونىيەكان يان ژىرىيەكان سەر ھەلدەدەن و گوزارشت لەۋ مەلانى دەروونىيە بە يەكەك لەۋ نەخشىيە دەكرىت ) ( كمال، ۱۹۸۳، ص ۱۲۴ ) ۋە ئەۋ نەخشىيەش دەبىت بە روۋپۇش و پەردەيەك بۇ شاردنەۋەۋ مانەۋەى ھەزۋ ناردەۋە پىداۋىستىيە كپ كراۋەكان لە نەستى مروقداۋ چارەسەرىكى كاتىشە بۇ مەلانىنى نىۋان ئەۋ شتانەى ھەزى لىيەتەى و ئەۋانەى كە نكولىان لىدەكات.

#### ۴- ھۆكارى رۇشنىرى و كەلتورى :-

ھەرچەندە ئەم ھۆكارە ھەندىك جار ۋەك ھۆكارىكى ژىنگەىى باس دەكرىت، بەلام بە راي زۇر لە پزىشك و دەروونزانەكان باشتىر واىە كە بە شىۋەدىكى سەربەخۇ باسى لىۋە بكرىت، تەننەت لە نىۋەى دوۋەھەمى ئەم سەدەيەدا لىقىكى تازە بۇ ئەم بابەتە دروست بوو كە جۆرە ئاۋىتەۋ تىھەلگىشەكى لە نىۋان پزىشكى دەروونى و بوارى رۇشنىرى و كەلتورىدا دروست كرد، بە مەبەستى بە ئاكام گەياندى چەندەھا توپىزىنەۋە دەربارەى جىاۋازى و جۇرى نەخشىيەكان لە كۆمەلگايەكەۋە بۇ كۆمەلگايەكى ترو بەراۋرد كردنىان بە يەكترى، زۇر جار بۇ نەۋە بەلگەى زىندوۋ واقىعى لەۋ باردىيەۋە دەھىننەۋە لەۋانە خوۋپىۋدگرتن و راھاتن لەسەر خواردنەۋەۋ خۇ سەرخۇش كردن لە كۆمەلگاي ئىرلەندى زىاتر باۋو بەربلاۋە ھەروەھا شىتەى خەمۇكى

(جنون الكآبة) و نەخشى حولى (الهوس الدورى) نە كۆمەلەگەي نىوزلەندى  
زۆرە وە نەخشى شىزوفىرىنيا رېژەي نە كۆمەلەگە شارستانى و پېش كەوتوودەكان زىاترە  
نەگەر بەراورد بىكرىت بە كۆمەلەگە سەرەتايىبەكان (الدباغ، ۱۹۷۷، ص ۸۶).

ھەر چەندە تاوھەكو ئىستا ھۆي نەو جىاوازيبە بە تەواوى نەزانراو، بەلام نەگەل  
نەوھشدا ھەندىك گرىمان و بۇ چوون نەو بارەيەو ھەيە كە دەيگە رېننەو ھە (شىئودى  
پەرورەدەكرنى منداڭ نەو كۆمەلەگەيانەداو چۈنەتە خواردن، پاك و خاوينى،  
سەرەستى سىكىسى، شووكردن، ژن ھىنان، پەيوەندى نىوان گەورەو بچوك، جۇرى سۆزو  
خۇشەويستى باوو زال نەو كۆمەلەگەيانە نايە نە جۇرى توندو تىژە، راوھستەو، لى  
بورەو، گرەنە، دوژمنكارى و شەرخوازە، نەسەر خۇيە..... ھتە).

ھەرورەھا جۇرى بەھاو داب و نەرىت كە دەبىت بە كرۇك و ناووكى منى بالا (الآ  
العليا) و ويژدانى لى سەوز دەبىت، نايە زۆر توند و تىژو بە گازانەمو گلەيى و سەركوت  
كەرەيان لى بووردو چاوپۇشى لىكەرە، ھەرورەھا بارودۇخى ئابوورى و كۆمەلەلەتەتى و  
ناستى رۇشنىرى وەك ھۆكارىكى كەلتوورى كاريگەرى ترسناكى نە سەر كەسايەتى مرقۇ  
ھەيە بە تايىبەتى نە وولاتە پېش كەوتوودەكاندا كە رەنگ (نە ھەموو بواردەكانى وەك  
كاركردن، نىشتەجى بوون، ھاتوچۇو گواستەو، كۆچ كرىن، نامۇبوون، بىكارى،  
مەلانى، خۇپەرستى، چەوساندەو، كارەسات، شەپوكوشتار، پووداوى سروشتى وەك  
لافاو، بوومە لەرەزە، نەخشى، پەتاو گۇرانتكارى كۆمەلەلەتەتى خىراو... ھتە) دەداتەو.

نەم ھۆكارانەي سەرەو زۆر جار رېژەي نەخۇشەيە دەروونى و ژىرىيەكان زىادەكەن،  
دەتوانىن نەو ھۆكارانەي سەرەو نە دوو ھۆكارى سەرەكىدا كۆبكەينەو، يەكەمىيان ناو  
دەبىت بە ھۆكارەكانى كۈنەيە يارمەتى دەرى رېخۇشكەر كە مېژوويەكى دوورو درىژى  
ھەيەو دەبىتە ھۆي كۈبوونەو نىشتەنى بىنەماي تووش بوون بە يەكەي نە  
نەخۇشەيەكان، دواي نەو ھۆكارى دووھەم كە ناسراو بە ھۆكارەكانى يەك لاكەرەو  
كەگۈمى بىدەنگى نەو خەم و خەفەت و نازارو دىلە راوكى و گرى دەروونى و ملەلانىيە

دەشلە قىتتى و دەبىتتە ھۇي تەقاندەنە ھەي ئەو ھەممو ھەلچوونە پەنگ خواردووانە و تووش بوونى مروق بە يەكك ئە نە خوشيە دەروونى يان ژىرىيە كان، واتە مروق ئە نە نجامى يەك روودا و يان ھۆكارە ھە تووشى نە خوشى نابىت، ئەگەر ژىنگەي لەبارو ھۆكارى كۆن و نىشتوو خەفە كراوى نەبىت.

نە خوشيە كانىش زۆرن و بە چەندەھا شىو دابەش دەكرىن، كۆمەلەك ئە پزىشك و دەروونزانە كان بەم شىو ھەي خوارمە دابەشيان دەكەن :-

۱- نە خوشيە سۆزى و ھەلچوونىيە كان ( الأمراض العاطفية و الانفعالية ) كە برىتىن ئە نە خوشيە كانى { دئە راوكى، خەمۆكى، فۇبىا ( توقىن ) بىرەسە پىنراوە كان، ھىستىريا، ۋەھم، ۋەسواس.. ھتد. }

۲- نە خوشيە ژىرىيە كان ( الأمراض العقلية ) كە برىتىن ئە شىزوفىرنا، خەمۆكى ژىرى، پارانۇيا، مانيا.. ھتد.

۳- نە خوشيە رەوشتىيە كان ( الأمراض السلوكية ) ئەم نە خوشيە دەروونىيە ئە رەوشت و ھەئس و كەوتدا بە ئاسانى رەنگ دەداتە ھە، ئەوانە لاسارى مىرد مندا، سەرەپۇيى مندا، سايكۇپاسى، سىكسى شار، راھاتن ( خووپىوگرتن ) ئەسەر خواردە ھەي نا ئاسايى و خۇبىھۇش كەرن.

۴- نە خوشى جەستە - دەروونى ( سايكۇ سۇماتى ) كە تووشى ئەندامە كانى ئەش دەبىت. چارەسەر كەرنى ئەو نە خوشيانە ئاسان نىيە، بە تايىيەتى ئەوانەي تاوەكو ئىستا ھۆكارە كانىيان نەزانراو، بەلام ئەگەل ئەو ھەشدا ھەنگاوى باش لەم بواردە نراومو زۆربەي ئەو نە خوشيانەش چارەسەر كراومو دەكرىن ۋە چەندەھا شىوازو پىگاش بۇ چارەسەر كەرن ھەيە ئەوانە ( چارەسەر كەرنى دەروونى، رەوشتى، نەشتەرگەرى، بەكار ھىننە داوودەرمان، چارەسەر كەرن بەكارەبا، خەواندەنى دەستكرد ) ۋە سەر كەوتنى ئەو چارەسەر رانەش بەندە بە لىھاتوويى چارەسەر كارو دۆزىنە ھەي ھۆكارە كانى.

## خەمۆکی

خەمۆکی ( الکآبە ) حالت و باریکی دەروونی هەلچووونییه و مەرۆق تووشی دەبییت. خەمۆکی وەک دیاردەییەکی دەروونی لە لای هەموو کەس هەیە و بە رێژەیەکی کەم ئاساییە و زیان بە کەسایەتی مەرۆق ناگەیەنێت و تاکە بوونەوهریک لە ژياندا نییە ئەگەر بۆ ماوەییەکی کەمیش بیست تووشی خەمۆکی نەبیست، واتە ئەم رێژە ئاساییە لە خەمۆکی گەرت و نەندیشە دەروونی بۆ مەرۆق دروست ناکات و پەرەوازی دەروەهی کۆمەل و کار و نەندامەکانی تووشی ئیقلیجی ناکات، بەلام ئەگەر لە رێژەی ئاسایی تیپەری و هیلی سووری بەزاند، ئەو کاتە دەبیست بەگەرت و پێویستە هەوڵی چارەسەرکردنی بدریست. لە راستیدا دوو جۆر خەمۆکی هەیە یەکیکیان پێی دەگوترێت خەمۆکی دەروونی، ئەوێ تریان ناودەبرێت بە خەمۆکی ژیری ( عقلی ).

خەمۆکی دەروونی سووک و ئاسانترە تاک بە تەواوی شیرازی لە دەست دەرنەچیت و تووشی وورینە و قسە بزرکاندن و ( ئەوهای ) ناکات و دادەنرێت بە یەکیک لە نەخشییه دەروونییهکان. بەلام خەمۆکی ژیری خەست تر و ترسناکترە کاریگەری خراپیشی بۆ سەر پرۆسیسە ژیرییهکان ( العمليات العقلية ) و بیرکردنەوە و ئاگاداری و یادکردنەوە هەلسەنگاندنی مەنتیقیانە دەبیست و بە یەکیک لە نەخشییه ژیرییهکان دادەنرێت، زۆربەیی خاسیەت و نیشانەکانی ئەو دوو جۆرە خەمۆکییه چوون یەکن و بە زەحمەت لە یەکتای جیا دەکرێنەوە. لە گەرتترین نیشانەکانی خەمۆکی ئەمانە لای خوارەوهن :-

( ئارام نەبوون و بێزاری و وەرس بوون لە کەسانی چواردەور، گەرتی نەدان بە ڕووداو گەرتەکان، بێ هیوایی و ڕەشبینی لە ژیان، هەستکردنی بەردەوام بە دڵ تەنگی، خەم و خەفەت و بێ توانایی، برۆ بەخۆنەبوون، بە چاوی گومان و ڕاپاییه دەروانیته ژیان و جیهانی وەک دارستانیك دیتە پیش چاوە پرپەتی لە درێندەوگورگی و ئاژەلی

د. کهریم قهزده چەتانی

ترسناک که له پیستی مرقندا خویان چه شارد اوو ترس و له زێکی له رادبه دمری له به رانبهر ژیان و که سانی چوارد مور دایه دگریت، خه و لیزران به تاییه تی له سهر دتای شه ودا، ژانه سهر، سهر گنیز بون، ههست کردن به گونا هه توان ..... هتد).

خه مۆکی به هۆی نه و نیشانانه ی سهر دوه ددنا سریتته وه، به لام مهرج نییه هه موو نه و دیاردو نیشانانه ی سهر دوه له یهك كه سدا هه بن به لام نه گهر نیوه یان زیاتر له نیودی نه و نیشانانه له یهك نه خوشدا ددرکه و تن نه وه دد توانریت گۆمانی خه مۆکی له و که سه بکریت. له گه ل نه و دشا نابیت له بریار داندایه به بکریت، چونکه زور جار نه و نیشانانه ی سهر دوه له گه ل بوونی خه مۆکیدا رینگ دانه و دی یه کیک له نه خوشییه ددروونی یان ژیرییه کانی ترن. هه ندیک جاریش خه نه فاوی پیری یان هه و کردنی په رددی میشک، رددقبوونی خوین به رددکانی میشک مرقو توشی خه مۆکی و نه و نیشانانه ی سهر دوه ددکه ن.

له میژدوه خه مۆکی و دك دیارد دیه کی ددروونی زانرا و به رددوامیش هه و ئی زانیسی هۆکار دکان و چۆنییه تی سهره له دان و دروست بوونی دراوه به لام تیورو بۆچوونه کانی تاییه ت به خه مۆکی تازدن و تا و دکو نیستاش هه ول و کوشش له م بوار ددا هه ر به رددوامه و زانایان له و بره وایه دان که یه کیک یان (زیاتر له یه کیک) له م هۆکارانه ی لای خوار دوه ددبیتته هۆی توش بوون به خه مۆکی، (له ددست دانی که سیك یان پله و پاییه یان سهرمایه یان بابه تیکی خوشه و یست، نه خوشییه کی کوت و پرو دریز خایه ن، ناخوشتی و تی نه گه یشتن و ئازا و دی نیوان ژن و میرد، ریک نه که و تن و خۆنه گونجاندن له گۆره پانی کارکردن، سهرنه که و تن له ژیا نی سیکییدا، کۆچ کردن و ته نیایی به رددوام و په رددوازه بوون و په نا هه ندیی له هه نددران و نامۆ بوون .... هتد).

هه رو دها ددروونزان ه کان له و بره وایه دان که به رز بوونه و دی ریز دی خه مۆکی بۆ ئالۆزی ژیان و لیک ترازاندنی کۆمه لایه تی و نه مان و شیواندنی به ها و ئاکاره



كۆمەلەيەتەكان دەگەرئىتەودو وەك چەكىكى دەروونى بۇ خۇپاراستن و بەرپەرچدانەودو خۇسازاندن لە تەك (دژبە) تەووندو تىژى و زەبرو ئازارى پووداوو كارەساتەكانى ژيان سەرھەلەدەدات. ھەندىك جار رىژەى خەمۇكى زۆر بەرز دەبىتەودو پال بە خاودنەكەيەو دەنىت و خەوو خەيالى خۇكوشتن دەورى دەدات و مەترسى لەسەر ژيانى ئەو مەرقە پەيدا دەبىت، ئا لەم كاتەدا پىويستە كەس و كارو ھاوړى و تاكەكانى چوار دەورى ئاگادارى بن و ئەگەر مەترسى خۇكوشتن و ھەولدان بۇ جى بە جى كردنى بە ھىز بوو، ئەو پىويستە سەردانى پزىشكى دەروونى بكريت و پەلەترىن چارەسەر كە بۇى دەكرىت لە كارەبادانى سەرى نەخۇشە يان بەكارھىننى داو و دەرمانى دلخۇش كارە، بۇ خاوكردنەودو ھىمن كەردنەوہى نەخۇش و پزگار كردنى لە خۇكوشتن.

ئىنجا دواى ئەو دەبىت ھەولنى زانىنى ھۇكارەكانى خەمۇكى لە ژيانى ئەو كەسەدا بدريت و چارەسەريان بۇ بدوزرىتەوہ، ئەویش بە زۆرى لە رىگەى چارەسەر كردنى دەروونى و كۆمەلەيەتەوہ دەبىت، لە بەر ئەوہى زۆر بەى ھۇكارەكان دەروونى و كۆمەلەيەتىن و داودەرمانى پزىشكى و لە كارەبادانى سەرى نەخۇش چارەسەرى بئەردەتى خەمۇكى ئاكەن و ھەردەبىت چارەسەرى دەروونى و كۆمەلەيەتى بۇ بكريت، بە مەبەستى لابردن و نەھىشتنى ھۇكارە دەروونى و كۆمەلەيەتەكانى سەرھەلەداتى خەمۇكى.

### خەمۇكىنى زستان :-

ھەركەسىك ماوہىيەكى زۆر لە زستان و تاريكى و كاتى ھەوردا بژى كەم يان زۆر ھەست بە خەمۇكى و بىزارى دەكات ، ئەمەش بە ئاسانى لەلاى دانىشتوانى ئەو ولاتانەى كە زستانىان درىژە يان كاتى زۆريان شەوہ ، دەردەكەوئىت . ئىنجا كاتىك ئەو كەش و ھەوايە بە ئەو شىوہىيە بەردەوام دەبىت و گۆرانكارى نەبىت ، ئەوا ھەندىك كەس خەمۇكى و خەم و خەفەتەكانىان ئەوہندە زىاد دەكات كە بىر لە خۇكوشتن دەكەنەوہ كە ئەم حالەتانەش پىنى دەلئىن شەژان و تىكچوونى عاتىفى وەرزى ( الاضطراب العاطفى

الموسى - SAD )، ئەم شەلەژان و تىكچوونى عاتىفىيە ، پەيودەندى بەسەرماو نەزم  
بوونەو دەپلەي گەرماو نە ، بەلكو پەيودەندى راستەوخۇي بە ئەو بىرە رووناكىيە  
كەمەو ھەيە كە ئە رىگەي ھەردو چاودەو دەگاتە مېشك .

واتە كاتىك ئە ئەو ناچانەي كە دوورن ئە ھىلى ئىستىواو ، ژمارەي كاترەمىرەكانى رۇژ  
كەم دەبىتتەو ، ئەو مېشك دەست دەكات بە زىاتر بەرھەم ھىنانى ھۆرمۇنى  
(مىلاتۇنىن) ، كە ئەم ھۆرمۇنەش بىرىتتە ئە ماددەيەكى كىمىياوى كە يارمەتى مەروۇ  
دەدات كە بە ئاسانى خەوى لىبەكەوئىت و ھەتتا بەيەنى بە ئاگا نەيەت و خەبەرى  
نەبىتتەو ، بە زۆرىش رىژەي (مىلاتۇنىن) ئە ئىوارى زىاد دەكات و ئە دەورو بەرى  
كاترەمىر (دووى شەو) بۇ (سى شەو) ئە ئەوپەرى زىادبوونىايەتى .

سەو بەرە گلەندىش (الغدة الصنوبرية) پەيودەندىيەكى راستەوخۇي بە ئەو شەلەژان و  
تىكچوونى عاتىفىيە ھەزىيەو ھەيە ، ئەبەر ئەو كە ئەم گلەندە ۋەك پىوانەكارىك  
(مىياس) ۋايەو بەردەوام پىوانەي رىژەي ئەو بىرە رووناكىيە دەكات كە ئە رىگەي  
ھەردو چاودەو دەگاتە مېشك ، ئىنجا ھەركاتىك ھەستى كرد كە رىژەي رووناكى ئە  
رىژەي ئاسايى خۇي كەم بۆتەو ، ئەو ھەرمان دەدات بە زىادكرنى بەرھەم ھىنانى  
ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) ، ھەر ئەبەر ئەو شە كە كاتىك ۋەرزى زىستان نەزىك دەبىتتەو  
ئەو زۆرىيەي خەلكى تووشى جۇرىك لەمت بوون و سىستى دەبن و بەزۆرى خوددەدەنە  
زۆرخواردن و خەوتن و زىادبوونى كىشى لەش و قەلەو بوون .

ئەو جىگەي ئامازە بۇ كردنە كەكەسانى بچووك زىاتر ئە كەسانى گەورە ۋە ھەرۋەھا  
ئافرەتەنىش چوار ئەو دەندەي پىاوان تووشى ئەو شەلەژانە دەبن . دەتوانرىت چارەسەرى  
ئەو شەلەژانەش بە رووناكى دەستكرد بىكرىت ، واتە ئەو كەسانە رووبەرووى رووناكى  
دەستكرد دەكرىنەو كالاۋىك دەكرىتە سەريان و ئە رىگەي ئەو كالاۋەو رووناكىيەكى  
زۆرى ۋەك رووناكى رۇژ ئە رىگەي ھەردو چاودەكانىيەو دەبىنن و بە ئەمەش رووناكى  
پىويست دەگاتە مېشك و بە ئەمەش رىژەي ھۆرمۇنى (مىلاتۇنىن) زىاد ناكات و ئەو

مىرۇشەش تووشى ئەو شەژانە نەبىت يان رىزگارى دەبىت و رىژەى خەمۇكى و خەم و خەفەتەكانى كەمدەبىتەو ( براگدون و گامون ، ۲۰۰۸ ، ۱۱۷۶ - ۱۱۹ ) .  
 ئەلەيەكى ترەو ھۆرمۇنى ( مىلاتۇنىن ) كە سەو بەرە گلاند بەرەمى دەھىنى بە پىنى تەمەن و پىرېوونى جەستەى مرۇق ، رىژەكەى بەرەو كەمى دەپوات ، كە ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەوەى كە ژمارەى كاترەمىرەكانى خەوتنى كەسى بە سالچوو بەرەو كەمبەوونەو بچىت ( براگدون و گامون ( ب ) ، ۲۰۰۸ ، ۹۴۶ ) .

### خۇپارستەن ئە خەمۇكى

ھىچ كەس نىيە ئەگەر بۇ ساتىكى كەمىش بووېت تووشى خەمۇكى نەبووېت ، ئەبەر ئەوەى خەمۇكى ئەلەى ھەموو كەس ھەيە ، بەلام تەنھا جىاوازى ئەوەيە كە ئەلەى ھەندىك كەس زۆر زۆرە و ئەلەى ھەندىكى ترەم ناوەندى يان زۆر كەم ، واتە كەس نىيە تووشى خەمۇكى نەبىت ، ئەبەر ئەوەى ژيان زۆر ئالۆزەو مرۇق رووبەرووى كىشەى خىزانى يان كۆمەلەيتى يان ئابوورى يان سىياسى يان پەرەردەيى يان دەروونى ھەر دەبىتەو ، ئە ئەنجامى ئەوەشەو تووشى دلتەنگى و خەمۇكى و خەم و خەفەت دەبىت .

ئەبەر ئەوەى جىاوازى رۇشەبىرى و دەروونى و كۆمەلەيتى و كەلتورى ئە نىوان تاكەكانى كۆمەلەكاندا ھەيە ، بۇيە ھەموو كەس وەك يەك وەلامدانەوەيان بۇ كىشەو گىرەگىرەكانى ژيان نىيە ، بەلكو ھەندىك كەس زۆر غەمبارو دلتەنگ دەبن ، ھەندىكى ترەم كەم . ئەلەيەكى ترىشەو ھەندىك كەس بۇ ماوۋىيەكى كەم تووشى خەمۇكى دەبن ، بەلام ھەندىكى ترەم ماوۋىيەكى زۆر ، ھەرەھا ھەندىك كەس دواى ماوۋىيەكى كەم ئە ئەو خەمۇكى و دلتەنگىە رىزگار يان دەبىت ، ئە كاتىكدا ھەندىك كەسى ترەم ماوۋىيەكى زۆر بە دەستىەو دەنالىن . ئىنجا ئەگەر بمانەوېت نەبىن بە نىچىرى بەردەمى خەمۇكى و دواى ماوۋىيەكى كەم رىزگارمان بىت و دووبارە ژيانى ئاسايى خۇمان دەست پىيكەينەو ، ئەوا دەبىت رەچاوى ئەم رىنمايانەى لاي خوارمەو بەكىن :-

۱- دەبىت مەۋقۇ لە گومان و دوودلى دور بىكەۋىتەۋە بە چاۋى دۇستانەۋە مەۋقانە سەيرى ھەمەۋە كەس بىكات ، تا ئەۋ كاتەى رەفتارىكى ھەلەۋە نادروست دەكەن ، ۋە پىۋىستە بەردەۋامىش مەۋقۇ ئەۋە بەيىنىتەۋە يادى خۇى كە ھەمەۋە كەس تەۋشى گەفت و كىشەۋە بىگەۋە بەردە دەبىت ، بەلام گەنگ ئەۋدە كە كۆلنەدەين و بەردەنگارىان بىيەۋە ، نىتر پىۋىست ناكات خۇمان غەمبارو دلتەنگ بىكەين و كەسانى تر تاۋانبار بىكەين . بەلام ئەۋەى جىگەى داخە ھەندىك كەس بە چاۋى گومان و دوودلى سەيرى كەسانى تر دەكەن و لە ئە نجامى ئەۋەشەۋە خۇيان تەۋشى خەم و خەفەت و دلتەنگى دەكەن .

۲- نابىت بەردەۋام مەۋقۇ چاۋدىرى رەفتارى كەسانى تر بىكات و خۇى پىيانەۋە خەرىك بىكات ، لەبەرنەۋەى چاۋدىرىكەرنى كەسانى تر و خۇسەرقالكردن پىيانەۋە مەۋقۇ تەۋشى خەمۇكى و دلتەنگى دەكەن ، باشتەين شت ئەۋدە مەۋقۇ لەسەركارو چالاكىەكانى خۇى بەردەۋام بىت و لە ھەۋلى ئەۋەدا بىت لە بۋارىكدا داھىتان و ئەفراندنى ھەبىت .

۳- نابىت مەۋقۇ زۇر بچىتە ناۋ قولايى باس و كىشەكان و خۇى بە قسەۋ قسەلۇكەۋە خەرىك بىكات و بەردەۋام بىت (بەخۋا مەبەستى ئەۋە بوو ، ئەۋكەسە نىەتى پاك نىە ، كى نالى فىلم لىناكات ، ئەۋانەيە بەخراپە باسى من بىكات ) ، چۈنكە ئەۋانەيە ئەۋانە ھىچيان رەۋنەدەن و تەنھا لە چىنى خەيالى خاۋدەنەكەى بىت ، لەلايەكى ترىشەۋە نابىت مەۋقۇ خۇى بە بى ئاقلى كەسانى تر غەمبارو دلتەنگ بىكات و بەردەۋام بىر لە قسەۋ قسەلۇكەكانيان بىكاتەۋە ، لەبەر ئەۋەى بىسۋودەۋە لە خەمۇكى و بىزارى زىاتەر ھىچى ترى لىسەۋز نابىت .

۴- دەبىت ھەر شتەۋە ھەقى خۇى بدرىتى ، واتە نابىت شتى بچۈك گەۋرە بىكرىت و لە ھەمان كاتىشدا نابىت شتى گەۋرە بچۈك بىكرىتەۋە ، واتە نابىت مەۋقۇ خۇى بە ھەمەۋە شتىكەۋە خەرىك بىكات و لە روۋداۋىكى بچۈك كىشەيەكى گەۋرە دروست بىكات و بۇ ماۋدەكى زۇر خۇى سەرقال بىكات ، لەبەرنەۋەى ژيان پىرە لە كىشەۋە گەفت و ئىنجا

ھەرچ كىشەيەك رووبەروومان بىيىتەوئە ئىمە بۇ ماوئەيەكى زۆر خۇمانى پىئو سەرقال  
بەكەين ، ئەوا ناتوانىن ژيانى ئاسايى خۇمان بژىن بە پىچەوانەو بەردەوام ئە خەم و  
خەفەت و خەمۇكىدا دەژىن ، بۇيە زۆر پىئويستە شتە بچووكەكان گەورە نەكەين و ئە ئەو  
راستىش تىبگەين كە زۆر كىشەھەيە دواى ماوئەيەك كات بۇخۇى چارەسەرى دەكات .

۵- مەرۇق تا دەتوانىت سەيرى پىشەو بەكات و ئە ھەوئى كەردنى كارى خىروباشدا بىت و  
زۆر سەيرى دواوئە رابردو بەكات ، چۈنكە رابردو پىرە ئە تارىكى و ناخۇشى ، چەند  
باسى بەكەين ناگەينە دەرنە نجام و بە پىچەوانەو خەم و خەفەتەكانمان زياتر دەبىت  
ئەبەر ئەو بەشتىن شت ئەوئەيە كە كارىكى باش بەكەين و ئەوئەندە دەتوانىن چاكە  
بەكەين و بە خراپەى كەسانى تر نەكەين . واتە ئە جىياتى ئەوئەى لەعنەت ئە تارىكى  
بەكەين ئەوا مۇمىك دابگىرسىتىن .

۶- نابىت مەرۇق خۇى بەكات بە مامە خەمەو خەفەت ئە ھەموو شتەك بىخوات ، بەلكو  
دەبىت گوى بەزۆر شت نەدەين و پىشتگويىان بەكەين و خەفەتەيان بۇنەخۇين ، ئەلايەكى  
ترىشەو دەبىت جارجارىك بچىنە | دەرەوئەى مال و گەشت و گوزار بەكەين و كەش و ھەواو  
( جەو ) بگۆرپىن و خەم و خەفەتەكانمان بە با بەدەين و ئە كاتى پىئويستىشدا مۇئەت  
و بەرگىرىن و ئە گۆرەپانى كاركەردن دوور بەكەوينەو .

۷- زۆر پىئويستە ئەو ئامانچ و جەزوو ئارەزوو ئاواتانەى كە ھەمانە بە پىئى لىھاتووى  
و تواناكانى خۇمان بىت و ئامانچى زۆر گەورە دانەنەين كە نەتوانىن بىھىنەدى و  
لەسەروو تواناى ئىمەو بەيت ، واتە نابىت مەرۇق بەرز بفرىت چۈنكە ئەوئەى بەرز بفرىت  
ئەوا نزم دەنىشىتەو و دواجار تووشى شىكست و خەم و خەفەت و خەمۇكى دەبىت .

۸- دەبىت مەرۇق سەيرى ھەموو لايەكى خۇى بەكات و نابىت بە تەنھا ھەر سەيرى سەروو  
خۇى بەكات و بلىت بۇ ئەو خەلكە ئەوئەى ھەيەو من نىمە ، چۈنكە بە ئەو كارەى خۇى  
تووشى خەم و خەفەت دەكات و بەردەوام بە چاوى كەم سەيرى خۇى دەكات و تەنھا بىر



له نهو شتانه دهکاته وه که نهو نیه تی و که سانی سهروو خوی هه یانه، به لام نه گهر سهیری خوارخوشتی کرد نهوا دهگاته نهو راستیهی که نهو له زور کهس باشترمو نهو زور شتی هه یه که که سانی خوارخوی نیانه، به نهو کارهشی دلخوشت و کامه ران ده بییت و نهوهی بو دهرده که ویت که نهو خاوهونی زور شته و که سانی تر لینی بییه شن.

۹- مروفت بوونه وهریکی کومه لایه تپه و ناتوانیت به ته نهها بژی، ئینجا بو نهوهی تووشتی خه موکی و دلتهنگی نه بین نهوا زور پیویسته تیکه لاوی که سانی تر بین و سهردانی مالی خزم و دوست و براده رانمان بکهین، به نهو کاره شمان له ته نههای و گوشه گیری رزگارمان ده بییت و دهگهینه نهو برپوایه ی که هه ر نیمه کیشه مان نیه به لکوو هه موو کهس کیشه ی هه یه و زور جار کیشه کانی نیمه له کیشه ی که سانی تر زور ناسانتره. به لام نه گهر خومان دووره پهریز بگرین و تیکه لاوی که سانی تر نه بین، نهوا تووشتی خه موکی و گوشه گیری ده بین و به رده وام بیرو بوچوونی ناخوشت دینه ناو میشکمان و تووشتی دلتهنگیمان ده کهن، له بهر نهوه زور گرنگه تیکه لاوی که سانی تر بین.

۱۰- به گائته باب و باپیرانمان نه یان وتووه ( شهر له به تالی باشته ) واته شهر به هه موو کاره سات و ناخوشیه کانیه وه له بیکاری و دهست به تالی باشته، له بهر نهوه زور گرنگه که هه موو که سیک نیش و کاری تاییه ت به خوی هه بییت و به بیکاری دهست له نه ژنو هه ر دانه نیشی، له بهر نهوه ی بیکاری کیشه و گرفتگی زور بو خاوه نه که ی دروست دهکات و تووشتی خه موکی و دلتهنگی و هه سترکردن به که می دهکات.

۱۱- ده بییت هه موو کهس نهو راستیه بزانییت که دیاردهو رووداو ده کانی ژیان ریژهین ( نسبی ) ته نهها بریتی نین له باش و خراپ یان رهش و سپی، به لکوو له نیوان رهش و سپیدا چه نهدها رهنگی تر هه ن، واته نابیت نیمه خه لکی بکهین به دوو گروپه وه، گروپیکیان باش ( سپی ) و نهوی تر خراپ ( رهش ) چونکه نهوه هه نه یه و له گه ل سروشتی مروفت ناگونجیت، واته له واقیعه دا شتی وانیه یه کییک به رده وام باش بییت و وده فریشته رهفتار بکات و هیچ هه له ی نه بییت به لام یه کیکی تر به رده وام خراپ و وده

د. كەرىم قەدرەچەتلى

تووشبوونىشان جياوازىيىت . ئە لايەكى تىرىشەوۇ زۆر ھەلەيە كە تەنھا يەك جۆر چارەسەر بەكاربەينىرىت ، بەلكو دەبىت ھەموو جۆرە چارەسەرەكانى وەك ( داوودەرمان و دەنكۆلە - ھەپ - و دەروونى و كۆمە لايەتى و خىزانى و راھىنانى پىشەيى ) بەكاربەينىرىت .

۲- نابىت نامانجى چارەسەرکردن تەنھا ئەوۇ بىت كە نىشانەكانى نەخۇشەكە نەھىلدەرىت ، بەلكو دەبىت دووبارە نەخۇش بۇ ژيانى خىزانى و كۆمە لايەتى و پىشەيى نامادەبكرىتەوۇ بگەيەندەرىتە ئاستىك كە بتوانىت ژيانى ئاسايى خۇى بىرى و ھەست بەكەمى و بىدەسەلاتى و كەم نىرخى خۇى نەكات .

۴- دەبىت بە تەواوى پىشكىنى پىئويست بۇ نەخۇش بىكرىت و دىنيا بن كە تووشى شىزوفرىنيا بوۇە ئىنجا بىر لە چارەسەر بىكرىتەوۇ ، لەبەر ئەوۇ نىشانەكانى شىزوفرىنيا وەك نىشانەكانى ھەندىك نەخۇشى تروايە ، ئەگىنا بە ھەلە دەست نىشان دەكرىت ، ئەو كاتەش چارەسەر ھىچ سوودىكى نابىت ، لەبەر ئەوۇ ئەو نەخۇشى شىزوفرىنياى نىوۇ ئەو چارەسەرەش بۇ ئەو نەخۇشەيى ئەو گونجاو نىيە .

۵- پىئويستە كاتى گونجاو بۇ دووبارە گەرانەنەوۇ كەسى نەخۇش بۇ ئاوكۆمەلگاوسەر كارو پىشەكەي دىيارى بىكرىت ، واتە نابىت دواى چارەسەر بە ماوۋىيەكى زۆر كەم بۇ سەر كارەكەي بگەرىندەرىتەوۇ لەبەر ئەوۇ ھىشتا بە تەواوى چاك نەبۇتەوۇ ئەگەرى ئەوۇ ھەيە كە بە بچووكترىن شت ھەرس بەينى و زوۇ ماندوۇ بىيىت و بەرگەي فشارو ھىلاكى كارەكەي نەگرىت ، ئە لايەكى تىرىشەوۇ نابىت دواى ماوۋىيەكى زۆر لە چارەسەر ئىنجا بۇ سەر كارو پىشەكەي بگەرىندەرىتەوۇ چۈنكە ئەو ماوۋە زۆرەي وای لىدەكات كە بىرواى بە خۇى نەمىنى و بە چاوى گومان سەيرى خۇى بىكات و متمانەيى بەتواناكانى نەمىنى . لەبەر ئەوۇ دەبىت كاتەكە نەزۇر بىت و نەكەم .

٦- ئەوەی زۆر گرنگە دەبێت نەخۆشی تەوش بوو بە شیزوفرنیا ئەسەر وەرکەرت و بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ - و دەرمانەکانی بەردەوام بێت و بە پێی رێنمایی و نامۆزگاریەکانی پزیشکی تایبەت بکات و ئەخۆیەوه وازیان لێنەهێت ، ئەبەر ئەوه رازی کردنی نەخۆش و هاندانی بۆ بەردەوام بوون ئەسەر بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ - و دەرمانەکانی زۆر گرنگە .

٧- چارەسەرکردن و چاک بوونەوهی نەخۆش بە بێ هاوکاری و یارمەتی خێزان نابێت ، ئەبەر ئەوه زۆر پێویستە کە دایک و باوک و خۆشک و برا رۆڵی گرنگیان هەبێت و بە پێی رێنماییەکانی پزیشکی تایبەت مامەڵە ئەکەن گەسی نەخۆش بکەن و بە چاوی سووک سەیری نەکەن و تیرو تەوانجی تێنەگرن ، بە پێچەوانەوه زۆر گرنگە زانیاری پێویستیەکان دەربارەی ئەم نەخۆشیە و نیشانەکان و هۆکار و رێگاکانی چارەسەرکردنی هەبێت ، بۆ ئەوەی ئەمانیش ئەپال پزیشک و چارەسەرکاری دەروونی رۆڵی پۆزەتیڤیان هەبێت و ڤاکتەرێک بن بۆ زوو چاک بوونەوهی رۆڵەو خۆشک و براکانیان . رۆڵی خێزان ئە ئەم خالانە ی لای خوارمەوه دا گرنگ و پێویستە :-

ا- زانیاری پێویست کۆیکەنەوه دەربارەی ئەم نەخۆشیە و چۆنیەتی خۆپاراستن یارمەتیدانی نەخۆش و چۆنیەتی مامەڵەکردن ئەتەکیا ئەکاتی توورەبوون وەرنەگرتنی چارەسەر و حەپ و دەرمان یان ئە ئەو کاتانە ی رەفتار و هەلس و کەوتی نابەجێ دەکات .

ب- رەخساندنی کەش و هەوای گونجاو و دروست ئە ناو خێزان و دوورکەوتنەوه لە شەقام ناژاو و ناخۆشی ، سەرەپای ئەوەش دەبێت ریزی نەخۆشەکیان بگرن و ئەگەر رەفتار هەلس و کەوتییکی نادروستی کرد ، لێی قبول بکەن ، ئەبەر ئەوەی نەخۆشەو زۆر جار بێ ویستی خۆی رەفتار و هەلس و کەوتی نااسایی دەکات .

۱. كەرىم قەدرچەتلى

لەلەيەكى تىرىشەوۋە زۆر پىۋىستە بە پىنى خىشتەيەك، نەندامانى خىزان كارو  
چالاكىەكان و چۈنىتى يارمەتىدەنى نەخۇشەكەيان، دابەش بىكەن، بۇنەموونە  
يەكىكىان تەنھا بەرپىس بىت لە پىدەنى جەپ و دەرمەن و ۋەرگرتنى چارەسەرەكانى،  
يەكىكى تىرىان پىۋىستە لە خواردن يان پاك و خاۋىنى يان چوونە دەرمەوۋە لەگەلى  
بەرپىس بىت، چۈنكە نابىت تەنھا دايەك يان باۋك ھەر خەرىكى نەۋكەسە نەخۇشە  
بىت و فشارىكى زۆرى لەسەر بىت و دواجار لە پەل و پۈبىكەۋىت و نەتوانىت ۋەك  
پىۋىست خىزمەتى بىكات .

۸- خواردنى باشى پىر لە قىتەمىن و پىرۋىتىن و رەگەزەكانى تىرى خۇراك زۆر گىرەگە،  
ۋاتە دەبىت لە پال چارەسەرەكانى تىر گىرەگى تەۋاۋ بە جۆرى خواردنى نەخۇش بىرەت،  
بۇنەۋەى توۋشى بەدخۇراكى نەبىت و زوۋتر چاك بىيىتەۋە .

## فۇييا (تۇقۇن)

فۇييا ۋەشەيەكى يۇنانىيە ۋە زاراۋەيەكى دەرونىيە، بىرىتتە ئەھۋالەتتىكى ترس ئە  
پادەبەدەر كە سەرچاۋە ھۆكەرەكانى ئەۋەندە ترسناك نىن ۋە پىئويست بەۋ ھەمۇو ترس ۋە  
تۇقۇنە ناكات، چۈنكى فۇييا (تۇقۇن، رەھاب) نەخشەيەكى دەرونىيە، ئەبەرنەۋە  
ھەئس ۋە كەۋت ۋە بىر كەندەۋى ئەۋ كەسانە تۈۋىش ئەم نەخشەيە دەبن ئاسايى ئىيەۋ  
زۇرگەرەۋى دەكەن ۋە بەزەقە ئە بىرۇ بۇ چۇن ۋە رەۋشتىياندا رەنگ دەداتەۋە، فۇييا  
تروپك ۋە پۇيە ترسەۋ جەستەۋ بىرۇ ھۇش مەۋق تۈۋىش ئىفلىجى دەكات، بەلام  
ترسىكى بى ماناۋى بىنەماۋى ۋە مەنتىقىيە، ۋە ئەم خالانەۋى خوارەۋە ترس ئە  
فۇييا جىا دەكاتەۋە:-

۱- ترس ھەلچوۋنىكى سىروشتىيە ۋە لاي ھەمۇو مەۋقىك ھەيەۋ زۇر پىئويستە بىر  
مانەۋەۋە پارىزگار يەردىن تاك ئە گشت دىاردەۋ بۈۋەۋەرە ترسناكەكانى ژيان، بەلام  
فۇييا (تۇقۇن) دىاردەۋ نەخشەيەكى كۆمەلەشتەيەۋ مەۋق ئەۋ ژىنگەۋى تىيادى دەۋ  
تۈۋىش دەبىت ۋە زەرەۋ زىيانىكى گەرە بە كەسايەتى ۋە خەۋدى مەۋق دەگەيەنى ۋە  
رېچكەۋى گەشە كەندى سىروشتى خەۋى لاي دەبات.

۲- ھۆكەرەكانى دروست بۈۋى ترس ئاسايى ۋە سىروشتىيەۋ مەۋق راستەۋخۇ ھەستەۋ  
ھەرەشەۋ مەترسىيەكانىيان دەكات ۋە شايەنى ئەۋ مەترسىيەيە، بۇ نەۋە (ئازەل)  
دېندە، ئاگر، دەنگى زۇر بەرز، نەخشەۋى، ھەژارى، ھەرەشەۋ شەۋرۇ كۈشتار، ھەتتا  
دەبنە ھۇى دروست كەندى ترس لاي زۇر بەۋى تاكەكانى كۆمەل ۋە كارىكى ئاسايە ئەگە  
مەۋق بىترسىت، بەلام ئەھۋالەتى فۇييا مەۋق ئەشتى ۋە دەترسىت كە پىئويستەۋ  
ھەمۇو ترس ۋە ھەلەتە ناكات ۋە بەلەۋى زۇر بەۋى خەلەكانى ترەۋە ئاسايەۋ ئەۋان ئە  
ناترسن بەلام ئەۋ مەۋقەنەۋى تۈۋىش فۇييا دەبن زەندەق ۋە زراۋيان دەچىت ۋە ئەۋەت  
ئاسايانە دەتۇقۇن ۋە ھۇى سەرەكى تۇقۇنەكەشيان نازانن بە پىچەۋانەۋى ترسەۋەۋى  
مەۋق ھەست بە سەرچاۋەۋى ترسەكە دەكات.



كاتىك مرقۇ تووشى فۇيا دەبىت، وەك ھەموو كەسىكى ترساو تووشى كۆمەلىك  
گۇرانكارى فسيۇلۇزى و جەستەيى دەبىت، لەوانە ( زياد بوونى لىدانى دل، زەرد  
ھەنگەران، نارق كىردنەو، نازارى ھەناو، خىرابوونى ھەناسەدان، ھەندىك جارىش  
شۇرى و زوو زوو مىزكردن ... ھتد ) وە دلە پاوكى و ترس لەو شۇين و كەس و شتەنە زور  
زياد دەكات، تاوا لەو كەسە تۇقىو دەكات بە پەلەو يەكسەر نەو شۇين و كەس و شتەنە  
بە جى بەيلى و رابكات و دوور بىكەوئىتەو، يان ھەندىك جار لە ھۇش خۇى دەچىت يان  
سەرى گىز دەبىت و تووشى ھىلنج و رشانەو دەبىت، بەلام دواى دووركەوتنەو دى و  
نەمانى سەرچاودى تۇقىنەكە، ئەو كەسە دەگەرئىتەو بارى ناسايى خۇيى و دياردە  
فسيۇلۇزى و جەستەيەكان نامىتن.

سەرچاودى جۇرەكانى تۇقىن زۇرن و لە ژمارە نايەن، لەوانە تۇقىن لە ( گۇرەپانى  
بەرفراوان، شۇينى بەرز، تەسك، داخراو، تارىك و شەو، ناو، خۇين، سواربوونى  
فرۇكە، پەرىنەو لە پرد، قەرەبالغى، نەخۇشى، قوتابخانە، ھەورە تىشقەو  
برووسكە ... ھتد ) كە ئەم شت و شۇينانە بەلاى زۇربەى خەلكانەو زور ناسايىن و  
پىويست بەو ھەموو ترس و تۇقىنە ناكات، بەلام ئەو نەخۇشانە تووشى تۇقىن دەكات.

لە مىژموە نامازە بۇ ئەم حالەتە كراو بەلام ( فرۇيد ) يەكەم كەس بوو كە  
بەشئودىيەكى زانستىيانە لىكۆلىنەو دى لەسەر ئەم نەخۇشىيە كرد، ئەو ھەبوو لە سالى  
( ۱۹۰۹ ) يەكەم حالەتى تۇقىنى بلاو كىردمەو كە ناسراو بە حالەتى ( ھانسى بىچكۆلە )  
پوختەكەى ئەو دىيە { ھانس مىدالىكى تەمەن ( ۵ ) پىنج سالان بوو. كاتىك ئەسپى  
دەبىنى تووشى تۇقىن دەبوو، خەرىك بوو پوچى دەربچى، كاتىك پىرسىيەرى ھۇى ئەو  
تۇقىنەى لى دەكرا لە وەلامدا دەيگوت گازوقە پەم لى دەگرىت.

دواى شىتەل كىردنەو دى دىروونى حالەتى ( ھانس )، فرۇيد گەيشتە ئەو راستىيەى كە  
( ھانس ) پىق و كىنەيەكى زۇرى لە باوكىيەتى، زورجارىش بىرى لە نازاردان و لىدان و  
دست درىژى كىردنە سەرى كىردۆتەو، بەلام لەبەر ئەو دى كەم توانا و لاواز و بىچكۆلە

بۈۈە بىر كىرگەنەكەي نەبە جى بۈۈە، بۈيە ناچار وازى ئەو بىر كىرگەنەكەيە ھىناۋە ئەو  
رېق و كىنە ئەو رېۋىيە ئە نەستى خۇيدا خەفە و كې كىرگەنە ئە رېگەي مېكەنەي  
دەروۋىيە ( نەسپى ) ۋەك ھىمايەك بۇ باۋى ئە جىھانى دەروە دىيارى كىرگەنە  
چۈنكە ترس و ئە رېۋىيە ئە نەسپ، كەمترە ئە ترس و ئە رېۋىيە باۋى  
دەرياز بۈۈنىش ئە نەسپ ناسانترە ۋەك ئە باۋى. واتە تۇقۇن ئە نەسپ سەرچاۋەكەي ئە  
ترس و رېق و كىنە باۋى ھە ئەقۇلىت.

مىرۇق ئە نە نجامى رۈۋداۋ يان كارەساتىكى دىتەزىنى سەردەمى مىدالى توۋشى  
قۇيا دەبىت يان ئە نە نجامى كۆيۈنەكەي كۆمەلىك ترسى سىرۋىتى ۋەك ( گومان،  
نەبۈۋى دىنبايى و ئارامى، ھەرەشە كىرگەن ) مىرۇق توۋشى تۇقۇن ئە شۈيىنە بەرگە  
كەۋتە خوارمە دەبىت. ئەو مىرۇق بە خەيال و نەستى خۇ ئەگەر ئەو شۈيىنە بەرگە  
دۈۈر كەۋتە ئەو ئە گومان و نا ئارامى و دىنبايى و ھەرەشە، رىگارى دەبىت.

ھەرۈەھا ئەۋانەيە تۇقۇن رېگەۋ ئامرايىك بىت بۇ خۇ پاراستن ئە ھەندىك ھەزىر  
ئارەزوۋى نە گۈنجاۋ و كې كىرگەنە نەستى مىرۇق، ۋەك ئەو ئافرەتەي كە ئالۋى سىكى  
كې كىرگەنە ھەيە ئە رېگەي تۇقۇن ئە شۈيىنە و جىگەي چۆل، يان قە ئە باغ يان تارىك  
خۇ ئە مەترسى كەۋتە ناۋ چىپاۋى سىكسەۋە دەپاريزىت. دەتۈنرەيت نەخۇش ئە  
رېگەي چارەسە كىرگەنە دەروۋى و رەۋىتى و بەكار ھىنانى داۋدەرمەنى خاۋگە  
( مەلۇمات ) ئە قۇيا رىگارى بىرەيت ئەۋەش پىۋىستى بە ئارامى و ماۋە پىشۋىيەكى  
ھەيە. ( كمال، ۱۹۸۳، ص ۱۷۶ )

## فۇبىيائى كۆمەلايەتى

فۇبىيائى مانائى ترسى نە خوشى و ئاناسايى دەگەيەننى كە جىياوازە لە ترسەكانى تر كە  
سروشتىن و لە لاى ھەموو كەسنىك ھەيە بە لام فۇبىيائى كۆمەلايەتى يەكىكە لە نەو  
نە خوشىيە دەروونىيانەى كە ھەندىك كەس بە دەستىيەو دەنالىنن، نەم نە خوشىيە جۆرە  
ترسىكى ئاناسايە لە كۆمەل و داوو دەزگاكانى ، واتە كۆمەل و خەلك پىنويست بە نەو  
ھەموو ترس و ناپەخەتپانە ناكات كە نەو كەسانەى تووشى نەم نە خوشىيە دەبن لىيان  
دەترسن .

ترس وەك دىاردەيەكى دەروونى و يەكىك لە ھەلچوونەكانى مروۇ پىنويستەو يارمەتى  
مانەودى مروۇ دەدات ، واتە دەبىت ھەموو كەس لە ئاگرو ئاژەلى درندەو شەپو كارەسات  
و دىاردە مەترسىدارەكانى تر بترسن ، چونكە نەگەر نە ترسن نەوا ژيانىيان دەكەوئتە  
مەترسىيەو ، بە لام كاتىك ترس لە رىژەى ئاسايى خۇى دەردەچىت و بەردەوام دووبارە  
دەبىتەو ھەم كىشە بۇ خاوەنەكەى دروست دەكات و ناھىلىت خۇسازاندنى دەروونى و  
كۆمەلايەتى پىنويستى ھەبىت نەو كاتە دەبىت بە نە خوشى و گەرتىكى دەروونى و  
پىنويستى بە چارەسەر كەردن دەبىت .

بە لام نەو ترسەى ئىمە ئىردە مەبەستمانە نەو جۆرە ترسەيە كە ئاسايى نىەو  
ھەموو كەس نىەتى، بە ئكوو ھەندىك كەس ھەيانەو بە ترسى نە خوشى ( خەف  
مەرى) ناو دەبىت ، ئىمە زۆر بە مان دەچىنە ناو كۆمەل و داوو دەزگاكانى ( خەندىنگا  
فەرمانگەو مەزگەوت و بازارو مائە خەم و كەس كارو ھاوړى و پارك و شۆينە گشتىەكانى  
تر ) بە لام ھەندىك كەس ناوئىرن بچنە نەو جىگايانە يان كاتىك دەچن ھەست بە  
ناپەختى و بىزارى و گەرتى دەكەن و ناواتە خەوزن يەكسەر لە نەو جىگايە نەمىنن يان  
زەو قوتيان بدات و لەو كۆرۈ كۆيۈنەوانە رەزگاريان بىت ، نەمەش مانائى نەو ھەيە كە  
نەو كەسانە تووشى نە خوشى فۇبىيائى كۆمەلايەتى بوون .

زوربه ی د مروونزان و کومه ناسه کان له نه و بر وایه دان که مروځ بوونه وهریکي  
کومه لایه تیه و به بی کومه ن و داو و دزگا کانی ناتوانیت ژيانی ناسای خوی بڅی ،  
له بهر نه و هی مندالی مروځ لاوازترین بوونه وهره به به راورد به بیچووی بوونه وهره کانی  
تر ، واته زوربه ی بیچووی ناژن و بالنده کان دواي ماو هیه کی که م له دواي له دایک  
بوونیان نه و ده توانن پشت به خویان ببهستن و پیویستیان به دایکیان نه مینیت ،  
به لام تهنه مندالی مروځ که ماو هی چنه سالیکی پیویستی به دایک و باوک و که سانی  
چوارده وری هه یه و به بی نه وان ناتوانیت بڅی ، چونکه خواردن و ناو و خوو دابینکردنی  
پیډاویستی هه رکه کیه کانی تری په یوه سته به که سانی ترو نه گهر نه وان بڅی دابین  
نه که ن نه و ده مریټ .

زوربه ی مندالان تا ته مه نی شهش مانگی له هیج که سیک ناترسن و هه رکه سیک  
بانگیان بکه ن ، نه و ده چن بولایان ، به لام دواي ته مه نی شهش مانگی نیتر ورده ورده  
مندال که سانی نریکی ( دایک و باوک و خوشک و برا ) له که سانی نامو ( غریب )  
جیاده کاته ووه و ده زانیت نه و که سه نامو یه و نایناسیت ، بویه نه گهر چوون بولایک که  
نه یانسان نه و له باو هشی دایکی داده نیشی و نه و که سانه ی که نایان ناسی نریک  
نابیت هوه ، وه نه گهر زوریشی لیبکه ن نه و ده ست ده کات به گریان و زیاتر خوی به دایک  
و باوک و که سه نریکه کانی هوه و ده نو سیټی و لییان دوور نا که ویت هوه . به لام نه گهر که  
نامو کان روویان خوش بیت و به ده نگیکی هیمن و له سه رخو بانگی منداله که بکه ن و له  
هه مان کاتیشدا دایک و باوکی هانی بلدن نیتر ورده ورده منندان هوگری که سانی تر  
دبیت و په یوه ندی کومه لایه تی له که لیان داده نیت .

له بهر نه ووه زورگرنگه نه و که سانه ی که مامه له له گهل مندال ده که ن ، ده بیت روویان  
خوش بیت و ریژی هه ست و سوزی مندال بگرن و نه یان ترسیټن و گالت به مندال نه که  
و بولکات به سه ربردنی خویان به کاری نه هیټن ، له بهر نه و هی مندال له نه و ته مه نه  
زور هه ستیاره و به ناسانی له ریگه ی تونی ده نگ و گورانکاریه کانی دم و چاوو هه نر  
که وتی که سی به ران به روه ، هه ست به تور به بوون و گرځی و توندوتیږیه کانیان ده کات

د. کەریم قەرەچەتانی

بەردەوام لییان دوور دەکەوێتەووە پەییوەندی کۆمەلایەتی ئە گەلیان دانانیت و بۆلای  
ئەو کەسانە دەچیت کە خوشیان دەوێت و مامەڵە و رەفتاریان نەرم و نیاوە.

ئە لایەکی تریشەووە کاتیەک مەوێ ئە ناو کۆمەل و داوو دەزگاکانی روو بەپووی  
بێبەشبوون و لیدان و نازارو سووکایەتی پێکردن دەبیتهووە پێداویستیە کۆمەلایەتی و  
دەروونیەکانی بۆ دابین ناکریت ، ئەوا وردە وردە ئە کۆمەل و کۆپو کۆبوونەووەکان دوور  
دەکەوێتەووە ئە ناو کۆمەل و خەڵکیدا هەست بە نارامی و دانیایی ناکات ، نا لیروە  
سەرەتای نەخشە و گەرتە دەروونیەکان دەست پێدەکات ، ئەمەش مانای ئەویدیە کە  
تەرس ئە خەڵک و کۆمەل و کۆپو کۆبوونەووەکان دیاردیدیەکی بۆماویدی نێو هەر ئەکاتی  
ئە دایک بوونەووە ئەگەر مەوێدا بیت ، بەئکوو هۆی سەرەکی تووش بوون بە ئەو  
نەخشە بۆ ژینگەو دەورو بەرو رووداوو کارەساتەکانی ژیان بە قایەتیش رووداوەکانی  
سەردەمی مەدائی دەگەرێتەووە.

### نیشانەکانی فۆبیای کۆمەلایەتی

فۆبیای کۆمەلایەتیش وەک زۆربەیی زۆری هەڵچوونەکانی تەریگەیی کۆمەلایەتی  
نیشانەووە دەناسرێتەووە دەست نیشان دەکریت ، ئە گرتەگرتین نیشانەکانی تووش بوون  
بە فۆبیای کۆمەلایەتی ئەمانەیی لای خواریوەن :-

- ۱- زوو زوو چوون بۆ ئاودەست . ۲- دەست و قاچ لەرزین . ۳- ئارەفکردنەووەیی زیاد
- لە پێویست . ۴- دەم و لیووشک بوون . ۵- هەندایک جار ئە هۆش خۆچوون . ۶-
- زیادبوونی پالە پەستۆی خۆین و لیدانێ دل . ۷- دەم و چاوو روومەرت زەرد
- هەلگەران . ۸- تەنیایی و گۆشەگیری . ۹- سەرگیژبوون و نزیک بوونەووە ئە
- حالهتی رشانەووە . ۱۰- کێشە و گیروگرفتێ قسەکردن ئە ناو کۆمەل . ۱۱- ئارەزوو
- خەزکردن بە بە جێهێشتنی ئەو جێگایەیی خەڵکی لێیە .



نەمانەى سەرەووە زۆریەى زۆرى ئەو نیشانانەن كە ئەلای ئەو كەسانە دەرەكەون كە  
تووشى فۆبىيای كۆمە لایەتى بوون ، بەلام مەرج نیە ھەرھەموو ئەو نیشانانە لە یەك  
كاتدا ئەلای ھەموو ئەو كەسانە دەرەكەون ، بەلكوو زۆربەیان دەرەكەون ھەندىكىيان  
دەرناكەون یان ئەلای ھەندىك دەرەكەون ئەلای ھەندىكى تر دەرناكەون .

### ھۆكارەكانى تووش بوون بە ئەم ئەخۆشییە

ھیچ كەسێك ئە خۆیەووە تووشى فۆبىيای كۆمە لایەتى نابێت ، بەلكوو ئە ئەنجامى  
یەكێك یان زیاتر ئە یەكێك ئە ئەم ھۆكارانەى خوارەووە تووشى ئەو ئەخۆشیە دەبێت :-

#### ۱- پەرەردەى ھەلە :-

بەزۆرى منداڵانى ئەو خێزانانە تووشى فۆبىيای كۆمە لایەتى دەبن كە ئێدان و  
سووكایە تىكردن لەگەڵیان بەكار دەھێنرێت ، یان نازدار بە خێو دەكرێن و ھەموو  
بێداوێستىەكانیان بۆ داىن دەكرێت و چاوپۆشى ئە ھەلەكانیان دەكرێت .

#### ۲- كاتیك منداڵ ھەر ئە تەمەنى منداڵیەووە دەترسێندرێت و چیرۆك و حكایەتى

ترسناك و تۆقێنەرى بۆ یاس دەكرێت یان ھەر شەى ئێدەكرێت و بە دكتۆرو پۆلىس و

ئوداو دیو درنج و شەو لەبان دەترسێندرێن یان بەزۆرى سەیرى فێلمى شەرو كوشتارو

زى دەكات ، ئەوا ئە ئەنجامى ئەو ھۆكارانەووە تۆوى ترس و دڵەراوكى بە شێوێیەكى

شتى و ترسى كۆمە لایەتى بە شێوێیەكى تاییەتى ئە دڵ و دەروونییدا دەچێندرێ و وا

لەدەكات كە ئەلایەنى دەروونیەووە ئامادەباشیەكى بۆ ترس ھەبێت و دوور نیە

چووكترین رووداوو ناخۆشى ببێتە ھۆى دروستكردنى ترس و دڵەراوكى .

### ۳- ھەندىك جار ئەو كەسانە ئە ئە نجامى رووداۋو كارەساتىكى ناخۇشى مىندالىيەۋە توۋشى ئەو ھۇبىيە كۆمەلەيەتە دەبىن :-

بۇ نەمۇنە كاتىك مىندال ئە ناو كۆمەلەن و ھاورپىكانى يان ئە ناو جىگايەكى قەربالغ توۋشى لىدان يان سووكايەتى پىكردن يان گالتە پىكردن دەبىت ، يان ئە ناو خەللى دەست درىژى دەكرىتە سەر ، ئىنجا ئەبەر ئەۋەى ئەو رووداۋو كارەساتە ناخۇش و بە نازارە ، ئەۋا ھەۋلەدەت ئە رىگەى مىكانىزىمى دەروۋنى خەفەكردن و كىكردنەۋە ئەو رووداۋە بە نازارە ئە بواری ھەستى دووربختەۋەۋە رەۋانەى سەرداب و ژىرزەمىنى نەستى ( لاشعور ) بىكات و بە ئەۋەش ئەبىر خۇى بىاتەۋە .

چونكە مانەۋەى ئەو رووداۋە ناخۇشە ئە بواری ھەستى ، بەردەۋام ئەو كەسە توۋشى نازارو نەرەجەتى دەكات ، ئىنجا كاتىك ئەو رووداۋو كارەساتە ناخۇشە ئە بواری نەستى كۆت و بەند دەكرىتە ، ئەۋە ماناى ئەۋە نىە كە ئىتر بۇ ھەتە ھەتايە ئە بىر دەچىتەۋە ، نەخىر بە ھىچ شىۋەيەك ئەبىر ناچىتەۋە بەردەۋام بە دواى دەرفەت و بواری گونجاۋدا دەگەرپى و ھەركاتىك بواری دەست كەۋت ئەۋا دزە دەكات و دەگەرپىتەۋە بواری ھەستى و ئەو كەسە و توۋشى ھەمان نازارو نەرەجەتى يەكە مجارى دەكات كە ئە ناو كۆمەلەن و لەسەر دەستى خەللى توۋشى بوۋە .

لەلەيەكى تىرىشەۋە ئەو رووداۋانەى سەردەمى مىندالى كۆن دەبىن و ئەبىر دەچنەۋە ، بەلام كاتىك ئەو كەسە دەچىتە ئەو كۆمەلەن و كۆرۈكۆبۈۋنەۋە ، ئەۋا ئەو خەللى و قەربالغىە دەبىن بە كۆدوۋ ھىمايەك و ئەو كارەسات و نەھامەتىيەى سەردەمى مىندالى بەبىر دەھىننەۋە توۋشى ھەمان نازارو نەرەجەتى يەكە مجارى دەكەن ، ئەبەر ئەۋە ئەو جۆرە كەسانە بە ھەۋو شىۋەيەك ھەۋلەدەن كە ئەۋا خەللى و كۆرۈكۆبۈۋنەۋە قەربالغى دووربەكەۋنەۋە بۇ ئەۋەى ئەو كارەسات و رووداۋە ناخۇشانەيان بىر نەكەۋىتەۋە دووبارە توۋشى ھەمان نازارو نەرەجەتى يەكە مجار نەبىنەۋە .

۴- تىكە لاۋنە بوونى كۆمە لايەتتى :-

نەوۋى جىگە داخە ھەندىك خېزان بە بىانۋى نەوۋى مەدائە كانىيان لە كۆلەن و شۈينە گشتىە كان رووبەرووى لىدان دەبنەوۋە يان بە مەدالانى تەروۋە قىرى جىيۋو قىسەى ناشىرن دەبن ، نەوۋا رىگا بە مەدائە كانىيان دەگرن و ناسەيلىن وەك پىيويست تىكە لاۋى مەدالانى تەربىن ، بەلام كاتىك نەوۋا مەدالانە گەورە دەبن و تەمەنيان دەبىت بە شەش سال ، نەوۋا بە ناچارى رەوانەى خويىندىگايان دەكەن و بۆيەكە مەجار بە نەوۋا شىۋە بەرەراۋانىيە تىكە لاۋ بە نەوۋا ھەموو مەدالانە دەبن ، كە نەمەش بۆ نەوۋا جۆرە مەدالانە وەك زەبرو ھىدەمەيەك ( صدمة ) وايەو تەوشى تەرس و دىلەراۋكىيەكى زيادە پىيويستيان دەكەن .

ئىتجا لەبەر نەوۋى پىشتەر رانە ھىنراۋن و بۆ نەوۋا جۆرە ژىنگەيە نامادە نەكران و نە ھىلدراۋە كە تىكەل بە مەدالانى تەربىن ، بۆيە ناتوانن بە ئاسانى خويان لە تە نەوۋا ژىنگە نوپىيەدا بىسازىنن و رووبەرووى تەرس و دىلەراۋكى دەبنەوۋە ، لەبەر نەوۋا ھەندىكيان تەنيايى و دوورە پەريزى ھەلدەبىزىنن و جەزبە ناو كۆرۈقەرەبالق خەلكى ناكەن و لە دەستيان رادەكەن .

۵- رىز نەگرتنى مەدال و گۆي لىنەگرتنى :-

كاتىك مەدال لە ناو خېزان و قوتابخانەو كۆلەن و ھاپورى و شۈينە گشتى گۆيى لىناگىرى و پىشتگۆي دەخرى و ھىچ بە ھاو نىرخىكى بۆ دانانرى ، نەوۋا خەلكى ھەست بە خۆشى و دىنيايى ناكات و مەمانەى بە خەلكى نامىنى و لە نەوۋا دەروونىدا ھەست و بىرو باۋەرپىك دروست دەبىت كە نىزىك بوونەوۋە چوونە ناو خانە دەبىتە ھۆي تەوش بوون بە ئازارو ناخۆشى ، لەبەر نەوۋى لە سەردەستى نىزىك كەس كەدايك و باۋكە ھەستى بە ئازارو نارەھەتتى كىردوۋە ، ئىتەر چۆن لە ناو كەس

تر كه نامون و نايان ناسيت هه ست به نارامى و كامه رانى دهكات . نه مهش واى ليدهكات  
كه له خه لكى دوور بكه ويته ومو ترسيك له ناو دل و دىروونى دىرباره يان دروست ببيت .

### كارىگه ريه خراپه كانى تووش بوون به فؤبىيائى كۆمه لايه تى

كاتيك كه سيك تووشى فؤبىيائى كۆمه لايه تى دهبيت ، نهوا ماناي نه وهيه كه له كۆمه ل  
و داوو دهزگاكانى دوور دهكه ويته وه ، نه م دوور كه وتنه وهيهش كۆمه ليك كي شهى بو  
دروست دهكات ، له گرنگترين نهو كي شهو دهرنه نجامه خراپانهى كه فؤبىيائى  
كۆمه لايه تى دروستى دهكهن نه مانهى لاي خوارموهن :-

۱- دووركه وتنه وه له كۆرو كۆبوونه وهو چالاكيه كۆمه لايه تيه كان .

۲- زورجار له نه نجامى نهو ترس و فؤبىيائيهى كه ههيه تى مافى دهخورييت و ناتوانييت  
وهك كه ساني تر داواى بكات ، له بهر نه وهى نه وهى كه مافه كانى پيشيل كردوووه مروقه  
نيتر نهو مروقه دايك و باوك بيت يان هاوړى و مامۇستا و كه ساني تر بيت . كه نه مهش  
دهبيتته هوى دروست كردنى زور كي شه بوى سهره پاي بييه شبوونى له زور له مافه كانى .

۳- دوورنيه له نه نجامى نهو فؤبىيائى كۆمه لايه تيه وه زيانى زور به خويناى بگات و  
له زور چالاكى به كۆمه لى ناو قوتا بخانه و تاقى كردنه وهى زارهكى بييهش ببيت و وهك  
پيوست خوى بو تاقى كردنه وه ناماده نهكات .

۴- يه كه م كي شهى نهو مندا لانه له كاتى چوونه خويناى دنگايان له پولى يه كه مى  
سهردتايى دهردهكه ويت و بهردموام به زور دىبرين بو خويناى دنگاو به گريان و هاوار  
دينه ومو له ناو قوتا بخانه تيكه لى مندا لانى تر نابن و زور به زه حمه ت له گه ل مامۇستا و  
خويناى دنگاىان خويان دىسازينن و بهردموام ته نيابى و گوشه گيرى هه لده بترين ، كه  
بهردموام بوونى نهو حاله تهش كي شهى زورىان له ناو خويناى دنگا بو دروست دهكهن .

۵- ژمارەيەك ئە ئەو كەسانەي كە تووشى فۇبىيەي كۆمەلەيەتەي بىوون ئە نساو كۆمەلەي و ژيانى واقىيەي دوور دەكەونەردە ھەولادەن دوور ئەكۆمەلەي و ژيانى واقىيەي جىيەنەيەي خەيائى نەموونەي خوش بۇ خۇيان دروست بىكەن و ھەر خوشيان پالەوان و سەرگىردەي ئەو جىيەنە خەيائىيەن ، بەردەوام بىوونى ئەو حالەتەش وايان ئىدەكات كە ئە واقىيە ئەو جىيەنە خەيائىيەن ، بەردەوام ئە خەو خەيائىيەن بىزىن و كىشەو گىرگىرتە واقىيەيەكانيان بە رابكەن و بەردەوام ئە خەو خەيائىيەن بىزىن و كىشەو گىرگىرتە بە مەواددى ھۆشەرو چارەسەرنەكراوى بىيىنەو ھەندىك جارىش بە ھۆي خوگىرتەن بە مەواددى ھۆشەرو خواردەنەو دوور ئە كۆمەلەي و داو دەزگاكانى ژيانى رۇژانەي خۇيان بە سەردەبەن ، كەسەرچەم ئەو رەقتارو ھەئەس و كەوتانە ھەئەو نادروستەن و كىشەو گىرگىرتە زياتريان بۇ دروست دەكەن .

۶- زۆر كەس بە ھۆي ئەو نە خوشىيەو ئە بەرپىرسيارىيەتى و ھەرگىرتەي پلەو پايەي كۆمەلەيەتەي رادەكەن ، ئەبەر ئەو ئەو بەرپىرسيارىيەتى و پلەو پايەي كۆمەلەيەتەي دەبەنە ھۆي ئەو ئەو كە تىكەلاو بە خەئەك بىن ، ئەوانىش ئە ترسى تىكەلاو بىوونى خەئەك ئەو بەرپىرسيارىيەتى و ھەرگىرتەي پلەو پايەي كۆمەلەيەتەي رەتدەكەنەو . ھەندىك جارىش ھەر بۇ ئەو ئەو ئەو خەئەك و ھەندىك كارو چالاكى كۆمەلەيەتەي دووربەكەونەو ئەو خۇيان نە خوش دەخەن و پەنا بۇ جۆرەھا فرت و فیل دەبەن .

۷- بەردەوام ئەو كاتانەي كە رووبەرووي خەئەك دەبەنەو تووشى ترس و خەم و خەفەت و نارەجەتى دەبەنەو ، بۇنەموونە ئە كاتى نانخواردن ئە چىشتەخانەو شوئەنە گىتەكان يان ئە كاتى قسەكرن و دانىشتن ئەگەل خەئەك و وانە و تەنەو ، يان كاتىك خەئەك سەيرى دەكەن ، واتە بەردەوام ئە چىلەي خەئەك دەترسىيەت و ناتوانىيەت ئە كاتە قسەكرەن چاوبىرەتە چاوبى كەسى بەرانبەر ، ئەبەر ئەو ئەو سوكايەتە گالتە پىكرەن دەترسىيەت .



## خۇپياراستن

دايك و باوكى بەرپىز ئەگەر دەتەنە و ئىت مىندالەكە تان تووشى قۇبىيى كۆمە لايەتى  
نەبىن و لە داھانئو كەسىتتىكى سەرگە وتويان ھەبىت ، ئەوا دەبىت لە ھەموو ئەو  
ھۆكارانەى كە دەبىنە ھۆى تووش بوون بە قۇبىيى كۆمە لايەتى دوور بىكە ونە و دەو رەچاوى  
نەم خالانەى لاي خوارمەو بىكەن :-

۱- ھەتا دەتەنە لە تووندووتىڭى و سزاو ئازاردانى مىندالەكانتەن دوور بىكە ونە و  
نازدار بە خىويان مەكەن و كاتىك ھەلە دەكەن لە كاتى خۇيدا ھەلەكانيان بۇ راست  
بىكە نەو و ئەگەر ھەر لە سەرىشىيان بەردەوام بوون ، ئەوا سەرزەشت و گلەيان لىبىكەن و  
لە پاداشت و ئەو شتەنەى كە ھەزىيان لىدەكەن ، بىبەشىيان بىكەن و لە كاتى گلەيى و  
نارەزايىيەكانتەن دەست نىشانى ھەلەس و كەت و رەفتارە نادروستە بىكەن و رىگچارەى  
گونجاويشىيان بۇ دىيارى بىكەن و بە ھىچ شىۋەيەك ھىرەش مەكەنە سەر كەسىتى و  
ناسنامە و بوونى مىندال و ھەرزەكارو خۇندكارەكانتەن ، بە پىچەوانەو ھىرەش بىكەنە  
سەر رەفتارە ھەلەو نادروستەكە .

۲- نەكەن مىندال بە ھىكايەت و چىرۆكى ترسناك و تۇقىنە رەتەسىنن و ھەلەدەن لە  
بىنىنى فىلىمى شەرخوازى و خۇيىن رشتەن دوورىيان بىخەنەو .

۳- ئەگەر خوانە خواستە مىندالەكە تان رووبەرووى ناخۇشى و كارەسات بوومەو ئەسەر  
دەستى كەسانى تر تووشى ئازارو سزاو سووكايەتى پىكىردەن بوو ، ئەوا دەبىت بە  
زوتەن كات دىخۇشى بەدەنەو ئە ئەو ئازارو دىشكاندەن رەزگارى بىكەن و نەھىلەن بە  
دەست ئەو سووكايەتى پىكىردەن و ئازارە دەروونىيانەو بىتلىتەو بەبى چارەسەر و  
خالىكىردەنەو بىمىنەو دواتەر لە رىگەى مىكەنىزەمى دەروونى ( چەپاندەن ) و  
خەفەكەردەنەو رەوانەى سەردابى نەستى بىكات ، چۈنكە تا ماوئەيەكى زۇر ئازارى دەدات و

دەرھەلی تەمەنی دووسائیە وە تیکەل بە مەدا لانی تر بییت و ئەگە ئیان  
 نازاری دەدات .

۴- دەبییت مەدا ل ئە دوای تەمەنی دووسائیە وە تیکەل بە مەدا لانی تر بییت و ئەگە ئیان  
 یاری بکات ، بۆ ئەوەی بتوانییت ئە داها توو ، کانییک کە دەچیته خویندنگا خۆی ئە  
 گە ئیان بسازینی و تووشی ترس و گۆشەگیری نەبییت و ئە هەمان کاتیشتا شارەزای فرت  
 و فیل و رەفتارەکانیان بییت و ئە کاتی پیوستدا پارێزگاری ئە خۆی بکات و ئەگە ویتە  
 داوی کەسانی تە ئە کە بازو فرت و فیلچی .

۶- زۆر گرنگە ھەندىك جار ھەر لە تەمەنى مەندالىيەو دايك و باوك لە كاتى چوونە  
دەرەوھيان مەندالەكانيان لەگەل خويان بەرن ، بۆ ئەوھى شارەزاي كۆمەل و داب و نەرىت  
و بەھا كۆمەلە تىيەكانى بىيىت و ھەر لە مەندالىيەو تىكەلە خەلكى و كۆر  
كۆيۈنەوھەكان بىيىت ، كە ئەم گەران و چوونە دەرەوھىيە و لە مەندال دەكات كە تىكەلە  
جۆرەھا كەس بىيىت و پەيوەندى لەگەل ھەندىكيان دابىيىت و دواتر ترسى لە كەس  
نەبىيىت و بە ئاسانى تىكەلە لای كۆرۈ كۆيۈنەوھەكان بىيىت .

107

د. كەرىم قەدرچەتلى

نە چىتە دەرۋە توۋشى بەلەك دەبىت ، ئاگات لە خۇت بىت توۋشى دەرۋىكت نەكەن ، خەلكى ۋەك گورگ واىە متمانەى پىناكرى ، ھەقى ھىچت نەبىت دەست بە كلاۋەكەى خۇتەۋە بگرمو بانەبىات ، كەسىك نەناسى قسەى لەگەل نەكەيت ، ئاگات لە خۇت بىت نەت رەئىن ۰۰۰۰ ھتد ) كەسەر جەم ئەۋ ھەدەشەۋ بە ئاگا ھىنانەۋەو رىنمايىانە مندال توۋشى ترس و دلەپاۋكى دەكات و تۋوى گومان و دوۋدى لە ناخىدا بەرانبەر خەلكى دروست دەكات.

### چارەسەر

نەگەر رەچاۋى خالەكانى تايىبەت بە خۇپاراستن بىكرىت و دايك و باوك و مامۇستا ئەۋ ھۆكارانەى كە دەبنە ھۆى توۋش بوون بە فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى دوۋرەكەۋنەۋە ، ئەۋا مندال و قوتابىەكانمان لە بەلاۋ پەتەى فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى بە دوۋر دەبن . بەلام نەگەر رەچاۋى ھىچ يەككە ئەۋ ھۆكارو فاكەرانە نەكارو مندال و فۇرخواز توۋشى فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى بوون ، ئەۋا دەبىت بە ناچارى پەنا بۇ چارەسەر كەردن بىەين و رەچاۋى ئەم فاكەرانەى لای خوارمەۋە بىكەين :-

۱- ھەندىك كەس لە ئەنجامى ئەۋ ترس و فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى توۋشى ھەلچوون و خالەتى زۇر ناخۇش دەبن ، ئا لەم كاتەدا ھەندىك لە ئەۋ كەسانە ۋەك ھەنگاۋى يەكەم پىۋىستىيان بە چارەسەر بە دەرمان ھەيە ، بۇ ئەۋەى كەمىك لە ئەۋ ھەلچوون و گەزىيە رزگار بىكرىن و واىان لىبىكرىت كە بتوانرىت لە گەلىان دابنىشن و قسەيان بۇ بىكرىت .

۲- يەككە لە ئەۋ شىۋازانەى كە زۇر گونجاۋە بۇ چارەسەرى فۇبىيەى كۆمەلە تەبەكانى ، شىۋازو چارەسەرى عەقلى - ھەلچوونىيە ، كە چەند دانىشتنىك بۇ ئەۋ كەسانە تەرخان دىكرىت و لە ميانەى ئەۋ دانىشتنانەۋە ھەۋلى گۆرپىنى ئەۋ راۋ بۇچوون و بىرو باۋەرە نامەنتىقىيانە دىكرىت كە ئەۋ كەسە نەخۇشانە ھەيانە دەربارەى كۆمەلە ۋ داۋو دەرگا كۆمەلە تەبەكانى ، تا واىان لىدەكرىت كە وردە وردە بىچنەۋە ناۋ كۆرۈ كۆبۈۋنەۋەكان و

له نه و ترسه ی که هه شیانه رزگار ده کرین ، هه روه ها ده بیت نه و که سانه له نه و گشتانده هه لانه ی که ده باره ی خه لکی هه یانه رزگار بکرین و تیگه یه ندرین که هه موو که س و دک یه ک نین و له ناو کۆمه ل و داوو ده زگا کانی که سانی باش و که سانی خراپ هه یه . واته نه گهر یه کیک به رانه ریان خراپ بووه نه و مه رج فیه که سانی تریش و دک نه و خراپ بن ، به پینچه وانه وه له وانه یه زۆر باش بن و نه گهر مامه له یان له گه ل بکریت نه و و دک خوشک و براو دایک و باوکی هاوکاری ده که ن .

۳- یه کیک تر له شیوازو ریگا کانی چاره سه رکردنی فۆبیای کۆمه لایه تی چاره سه ری ده فتاریه ( العلاج السلوکی ) واته نه و که سه نه خوش و خاوهن گرتانه له سه ر تیگه لاوکردنی خه لکی و چوونه ناو کۆرو کۆبوونه وه کان هان دهرین و هه رکاتیکی به ماوه یه کی که میش تیگه لاوی خه لک بوون نه و هان دهرین و پاداشت ده کرین . سه ربه نه وهش به رده وام هه و لیان له گه ل دهریت و نه گهر بو که مترین ماوهش بیت دهرینه نه خه لکی و بارودۆخی کۆمه لایه تی گونجاویان بو دهسته به ر ده کریت و وایان لینه کین که له ناو کۆرو کۆبوونه وه کان هه ست به خوشی و کامه رانی و ریزگرتن بکه ن ، به شیومه یه له ریگه ی هاندان و پاداشتکردن و دووباره چوونه ناو کۆمه له وه ، له نه فۆبیای کۆمه لایه تیه رزگار ده کرین و نه و بیروباوه ره نادره ستانه ی که وای لیکرین نه چنه ناو کۆمه ل و خه لکیه وه ده سرپینه وه .

۴- زۆرگرنگه که قه ناعه ت له لای نه و که سانه دروست بکریت که کیشه و گیرگرتنه دهروونیان هه یه و ده بیت به دوا ی چاره سه ردا بگه رین و به هیج شیومه یه ک هه ست به نه و عه ییه نه که ن و شته که ئاساییه و چۆن نه ندامه کانی له ش تووشی نه خوشی دهره هه مان شیوهش میشک و کۆئه ندامی ده مار تووشی نه خوشی ده بیت ، به پینچه وانه وه و عه ییه نه وه یه که که سی خاوهن گرفت و نه خوشی دهروونی به دوا ی چاره سه ردا نه و نکولی له نه خوشیه که ی بکات .

۵- دىيىت كەسى نە خوش و خاوەن گىرىتى دەروونى نە و راستىيە بزانىت ، كە نە و  
 حالەتەي ھەيەتى نە خوشىيە و دىكرىت چارەسەر بىكرىت و دواي ماوھىيەك لىي رىزگار بىت  
 و زىيانى ئاسايى خۇي بىزى و واتىنەگات نە و بەشكىكە لە كەسىتى نە و و چارەسەرى نىيە  
 و ھەتا ھەتايە لە گەلى دەمىنىتە وە .

### دەست نىشان كىردنى نە و كەسانەي كە تووشى فۇبىيەي كۆمەلەيەتى بوون

دەتوانىن لە رىگاي زانىنى نىشانەكانى نە خوشى فۇبىيەي كۆمەلەيەتىيە وە دەست  
 نىشانى نە و كەسانە بىكەين كە تووشى فۇبىيەي كۆمەلەيەتى بوون يان مەترسى نە و دىيان  
 لىدەكرىت كە تووشى بىن ، نەم پىرسىيا و بىرگانەي لاي خوارەو بەشكىكە لە نە و راپىرس و  
 كەردستانەي كە لە رىگايانە وە كەسانى تووش بوو بە فۇبىيەي كۆمەلەيەتى دەست نىشان  
 دىكرىت ، تۆي بەرپىزىش دەتوانىت بىيان خوئىنىتە وە و بزانە تا چەند نە و خاسىيەت و  
 نىشانانە لە لات ھەيە :-

۱- لە نە و كەسانە دەترسم كە وەك ( مامۇستا ، لىپىرسراو ، بەرپوھبەر ، باوك ...  
 ھتد ) دەسەلاتيان بە دەستە .

۲- كاتىك لە ناو خەلكى دەبىم زۆر بىزار دەبىم و دەم و چاوم سوور ھەلدەگەرىت .

۳- نامادەبوونم و چوونم بۇ ئاھەنگ و بۇنەكان تووشى ترسىكى زۆرم دەكات .

۴- تواناي نە وەم نىيە كە لە گەل كەسانى غەرىب و نامۇقسە بىكەم .

۵- بەزۆرى لە رەخنە و گلەيى و گازاندەي خەلكى دەترسم .

۶- بۇيە ناتوانم لە بەردەم خەلكى قسە بىكەم ، چونكە تووشى شلەژان و راپايى و ترس  
 دەبىم .

۷- ئارەفكردنە وەم لە كاتى چوونە ناو كۆپو كۆپوونە وەكان تووشى گىرژى و بىزارىم  
 دەكات .



- ۸- جەزناكەم بېچم بۇ شايى و بۇنە و ئاھەنگەكان .
- ۹- ئە نە و كارو چالاكيانە دوور دەكەومەوۈ كە خەئكى لىبىت .
- ۱۰- نامادەم ھەموو شتىك بىكەم بە نە و مەرجەى رەخنەم لىنەگىرى .
- ۱۱- ناتوانم ئە ناو پۇلدا بەشدارى قسە و گۇت و گۇكردن بىكەم .
- ۱۲- كاتىك بېچە ناو خەئكى ، ئەوا لىدان و تىپەى دلم زورزىاد دەكات .
- ۱۳- ئە نە و پىشەو كارانە دوور دەكەومەوۈ كەرووبەرووى خەئكىم دەكەنەوۈ .
- ۱۴- كاتىك مافە دەخورىت ، ئەوا ناتوانم بەرگى ئە خۇم بىكەم و داواى ئەو مافە خوراوانەم بىكەمەوۈ .
- ۱۵- ئەكاتى چوونم بۇ ناو كۆرۈ كۆيۈنەوۈكەن ، ئەوا ھەست دەكەم كە ھەموو گىانە وەك شۆرە بى دەلەرزىت .
- ۱۶- ناتوانم قسە ئەگەل ئەو كەسانە بىكەم كە دەسەلاتدارن .
- ۱۷- كاتىك ئە ناو خەئكى و قەرەبالغىدا دەبىم ، ئەوا ھەست دەكەم كە خەرىكە دەخنىم .
- ۱۸- كاتىك دەمەوۈت بېچم بۇ ناو خەئكى ، ئەوا ھەست دەكەم كە ھەردوونەچەكانە دەلەرزىن و ئە دووم نايەن .
- ۱۹- جەزناكەم چواردەورم قەرەبالغ بىت و چاوپىكەوتن ئەگەل خەئكى بىكەم .
- ۲۰- كاتىك شۆينىك قەرەبالغ بىت ( ھۆلى كۆرۈ كۆيۈنەوۈكەن و شايى و ھەلپەرىكى . ھۆلى كىتەبخانە يان پۇل ) ئەوا جەزناكەم يەكەم كەس بېچە زورمومر دواھەنە كەسىش بىمە دەروۈ .
- ۲۱- ئە ناو قەرەبالغىدا پىرسىارم لىبىكرىت ، ئەوا يەكسەر لىو قورگەم و شەك دەبىتە ناتوانم وەلام بەدەمەوۈ .

د. كە رايىم قەدرە چە تەلى

- ۲۲- زۆر بە زە حمەت دەتوانم لە ناو خە ئكىدا شت بخۆم .  
 ۲۳- كاتىك ميوانمان بىت ، ئەوا تەواناي بە خىرھاتن و قسە ئەگەل كەردنىانم نىە .  
 ۲۴- زۆر لە چوونە ناو مزگەوت و نويز كەردنى بە كۆمەل دەترسم .

- ۲۵- ھەست دەكەم لە پەيوەندىە كۆمە لايە تىدە كانمدا سەركە وتوو نىم .  
 ۲۶- ھاورىي زۆر كەم ھەيەو زۆر بە زە حمەت دەتوانم ھاورى بۆ خۆم پەيدا بىكەم .

### وە لايە كان :-

زۆر راستە ( ) راستە ( ) تارادەيەك وايە ( ) راست نىە ( )  
 بۆ ھەر وە لايەكى زۆر راستە ( ۳ ) نمرە . راستە ( ۲ ) نمرە . تارادەيەك وايە ( ۱ ) نمرە .  
 راست نىە ( صفر )

### ئە ئسەنگاندىن :-

- ( ۵۲ بۆ ۷۸ ) نمرە ماناي ئەو ھەيە ئەو كەسە تا رادەيەكى زۆر بە دەست فۇبىيى  
 كۆمە لايە تىدە دە ئالىتى .

- ( ۲۶ بۆ ۵۱ ) نمرە ماناي ئەو ھەيە ئەو كەسە ئووشى فۇبىيى كۆمە لايەتى بۆو بە لايە  
 ام ناوەندىەو ئەگەر چارەسەرى نەكات ئەوا ئەگەرى زىادىوونى ھەيە .

- ( صفر بۆ ۲۵ ) نمرە ماناي ئەو ھەيە ئەو كەسە بە رىژەيەكى كەم فۇبىيى كۆمە لايەتى  
 ھەو ترسى نىە .

## تورەبوون و چۆنىتى زالبوون بەسەرىدا

گومانى تىدا نىيە كە بابەتى ھەئچوونەكان ( الانفعالات ) بەر فراوانە و زۆر دىاردەى دەروونى لە خۇدەگرىت ، يەككىك لە گىرنگىترىن ھەئچوونەكانىش توورەبوونە و ئەگەر مامەئەى دروستى لەگەل نەكەين و لەكاتى خۇيدا كۆنترۆلى نەكەين ئەوا مەرۇق بەرمە ھەئدىر دەبات و كارەساتى زۆرى ئىدەكەوئىتەو ، لەبەر ئەوەى توورەبوون وەك زىيان و گەردەلوول وایەو لە ناکاو ھەئدەكات و ئەگەر ئامادەباشى پىويستى بۇ نەكرىت ئەوا ھەموو شت لەگەل خۇى رادەمالى .

### چەمكى توورەبوون :-

چەمكى ( مفهوم ) توورەبوونىش وەك زۆرىيەى چەمكەكانى تر خراوەتە بەرتىشكى لىكۆلىنەو و زۆر لایەنى شاراوەى ئاشكراکراو و ھەر لە مېژمەو فەیلەسووف و زاناو داناكان راشەى تاييەت بە خۇيان بۆکردوو و زۆرجار بە لایەنىكى نىگەتىشى ژيانى مەرۇقيان لەقەئەم داو و ھەندىك جارىش وەك پىويستى و رەمەكىكى سوود بەخش باسکراو .

بۆنەموونە فەیلەسووفىكى وەك داروین ( ۱۸۷۲ ) توورەبوون وەك حالەتتىكى وروژان و ھەئچوونى باس دەكات ، كە لە ئەنجامى رووبەروو بوونەو وەى بوونەو ھەلگەل دىموربەرەكەى سەرھەئدەدات و ئەم رووبەروو بوونەو ھەى و لە ئەو بوونەو ھە ( مەرۇقيان ئازەل ) دەكات كە وەلامدانەو ھەى جەستەى و فسىؤلۆژى خۇى ھەبىت ، بۆنەو ھەى پارىزگارى لەخۇى بكات و لە ژيان بەردەوام بىت و لە ناو نەچىت ، واتە داروین توورەبى وەك كەرەستەو چەمكىكى خۇپاراستن و گونجاندىنى پۆزەتيف و باش باس دەكات .

د. كەرىم قەدرچەتلى

توورەبوون يەككىكە ئە ئەو چەمكە ئالۇزانەى كە پىناسەكردنى ئاسان نىيە ، ئەبەر ئەوۋى پەيوەستە بە ھەندىك چەمك و زاراۋى تىرى وەك ( توندووتىژى و شەرخاۋى و زەبرو زەنگ ) ئەبەر ئەو ئالۇزى و ھەمەلەيەنىيە چەندەھا پىناسە و ئىكدانەۋى جىاۋازى بۇ كراۋە . ھەندىك ئە بەر رۇشنايى گۆرئكارىيە فسىۋلۇژىيەكانى وەك ( زۆربوونى رىژەى ھۆرمۇنى ئەدرىنالىن ، رژاندنى شەكر بەرپىژەيەكى زۆر بۇ ئاۋ خوئىن ، پىتربوونى لىدانى دل ، گرژبوونى ماسوولكەكان ، ھەستكردن بە گەرماۋ سەرمايان مووچرك پىاھاتن ، زۆربوونى فشارى خوئىن ، زىاتر كىردنەۋى بىيىلەى چاۋ ) پىناسەى توورەبوون دەكەن و ئە ئە نجامدا ھىزو تواناۋ چالاكى و وزەى ئەو بوونەۋەرە زۆر زۆر دەبىت و دەتوانىت پارىزگارى ئە خۇى بكات .

ۋاتە لىرەدا توورەيى مىكانىزم و كەرەستەيەكى بايۇلۇژىيە كە يارمەتى مانەۋى مەۋقە دەدات و ناھىلىت ئەناۋ بچىت و ژيان بەبى توورەيى ھىچ مانايەكى نىيە . كەۋاتە ئەبەر ئەو ھەموو گىرەنگىيەى توورەبوون ، دەبىت مەۋقە ئە ھەۋلى ئەۋەدا بىت كە ئە كاتى توورەبووندا كۆنترۇلى خۇى بكات و بە شىۋازى گونجاۋ گوزارشت ئە ئەو توورەبوونەى بكات ، ئەو كاتە ئە ژيان بە ختەۋەر دەبىت و دەبىت بە خاۋەنى دروستى دەروونىش .

ئەلەيەكى ترەۋە ھەندىك ئە دەروونزانەكان ئە روانگەى مەعرىفيەۋە پىناسەى توورەبوون دەكەن و ئە ئەو بىروايەدان كە توورەبوون ھەست و شعورىكى زۆر بە ھىزە ئە بىزارى و ناپەخەتى و ۋەرس بوون كە ئە ئە نجامى بىركىردنەۋەو ئىكدانەۋى خىراپ و نىگەتىف و بىروباۋەرى نامەنتىقيەۋە دروست دەبىت ، كە دواتر پال بە تاكەۋە دەنى و توۋشى ھەلەو رەفتارى نادروستى دەكات .

كەۋاتە توورەبوون سى رەھەندو پىكھاتە ئە خۇدەگرىت ، كە برىتىن ئە پىكھاتەكانى ( فسىۋلۇژى و مەعرىفى و رەفتارى ) پىكھاتەى مەعرىفى برىتىيە ئە سەرچەم ئەو بىروباۋەرە ھەلەو ئىكدانەۋە نامەنتىقى و ناۋاقىيانەى كە مەۋقە توۋشى ھەلچوون و توورەبوون دەكەن ۋە پىكھاتەى فسىۋلۇژىش برىتىيە ئە ھەموو ئەو گۆرئكارىيە فسىۋلۇژىيانەى كە ئەكاتى توورەبوون روودەدەن . پىكھاتەى رەفتارىش ئەو ھەلەس و

كەوت و رەقتارنە دەگىتەوۋە كە مۇقۇلە كاتى ھەلچووندا پراكتىزەيان دەكات ، واتە ھەندىك كەس جىئو دەدا يان دەست نەو شەئىنى يان ھاوار دەكات يان تەف دەكات يان دارو بەردوشت ھەل دەكات يان شەپ دەكات ۰۰۰ ھتد ۰ ( حسين ، ۲۰۰۷ ، ص ۱۷ ) ۰

بەپرۋاى ( بيك ) ( Beck ) توورەبوون لە نە نجامى بىروباوۋەپرو ئىكدانەوۋەى تاكەوۋەى بۇ ديار دەو رووداۋەكانى ژيان و لە يەككەوۋە بۇ يەككى تەردەگۋرى ، واتە ھەندىك رووداۋو وروژىنەر كەسىك تووشى توورەبوون دەكەن بەلام ھەسان رووداۋو وروژىنەر كەسىكى تە تووشى توورەبوون ناكەن ، لەبەر نەوۋەى نەو دوو كەسە وەك يەك بىر ناكەنەوۋە ئىكدانەوۋە بىروباوۋەپرو ۰

بۇنەمۋنە مائىك مىوانيان دىت ، بەلام مىۋەيان نىۋە نەو مىۋانە بەبى خواردنى مىۋە دەپوات ، دواى نەوۋە ژنەكە زۇر توورەدەبىت و دەست دەكات بە گلەيى و ئۆمەكردنى مىردەكەى ، لەبەر نەوۋەى عەيب و شوورەيىە مىۋان بەبى خواردنى مىۋە بىروات و دوايى بە چ روۋىەكەوۋە بچنەوۋە بۇ مائىان .

واتە بىروباوۋەپرو ئىكدانەوۋەى ھەلەى نەو ژنە سەرچاۋەى توورەيىەكەى بوونەك ھاتنى مىۋان ، لە كاتىكدا چەندەھا مائى تىرىش مىۋانيان دىت ، بەلام ۋا رىكەوت دەكات نەو كاتە مىۋەيان نەبوۋە شتەكەش بە ئاسايى ۋەردەگرن و كەسىش توورە ناپىت ، واتە ھەل سەنگاندن و ئىكدانەوۋەى تاك بۇ رووداۋو ديار دەكانى ژيان دەبنە ھۇى توورەبوون و ھەلچوون نەك ديار دەو رووداۋەكانى ژيان ۰

### ھەندىك بۇچوونى ھەلە دەربارەى توورەبوون :-

نەوۋەى جىگەى داخە كۆمەللىك بۇچوونى ھەلە دەربارەى توورەبوون ھەيەو زۇركەس كارى پىدەكەن و لە نە نجامى نەو بۇچوونە نازانستىانەوۋە تووشى گىرغى زۇر بوون ، لە گىرگىترىن بۇچوونە ھەلەكانىش نەمانەى لاي خوارەوۋەن :-



۱- توورەبوون بۇماوھىيە :-

د. كەرىم قەدرچەتلى

زۆركەس وادەزانى توورەبوون بۇماوھىيە و ئە باب و باپىرانەو بۇمان دەگىزىتەو و  
ئىمە ناتوانىن ھىچ شتىك بىكەين ، بۇنموونە ھەندىك كەس دەئىن ئىمە چووينەتەو و  
سەر باب و باپىرانمان و ئەوانىش ھەروا توورەو ەسەبى بوون ، يان دەئىن توورەيى  
و ەك برسيتى و خەو بۇماوھىيە و ھەر ئە كاتى ئەدايك بوونەو ئەتەكى مەوۇدايە . ئە  
ئەو ەش زياتر دەرۇن و دەئىن شىوازو چۇنىتتى گوزارشتكردن ئە توورەيش ھەر بۇماوھىيە و  
ئە ژىر دەسەلات و كۆنترۇلى مەوۇدايە .

ئە راستىدا ھىچ ئە ئەوانە راست نىە و بىنەماي زانستى نىە ، ئەبەر ئەو ەي بە شىوھىيەكى  
گشتى شىوازى دەربىرىنى توورەبوون يان ئەيەكچوونى توورەبوونى منداڭ و داىك و باوك  
بۇ ژىنگە و فىربوون دەگەرىتەو ئەك بۇماو . واتە كاتىك داىك و باوك ئە بەرچاوى  
منداڭەكانيان توورە دەبن و ئەو توورەبوونەشيان بە جنىوو قسەي ناشرىن يان لىدان و  
سووكايەتى پىكردىنى كەسانى تر دەردەبىر ، ئەوا دواي ماوھىيەك منداڭەكانىشيان ئە  
رىگاي لاساىكردنەو و چاولىكەرىيەو فىرى ھەمان رەفتارو ەئس و كەوتنى داىك و  
باوكيان دەبن و ئەمانىش ھەرچ كاتىك توورە بوون ئەوا وەك داىك و باوكيان پەنا بۇ  
جنىوو قسەي ناشرىن يان لىدان و سووكايەتى پىكردىنى كەسانى چواردەورىان دەبن ،  
ئەبەر ئەو ەي تەنھا ئەو جۇرە رەفتارو ەئس و كەوتەيان بىنىو ەو وادەزان كە دەبىت  
ئە كاتى توورەبوون بە ئەو شىوھىيە رەفتار بىكەيت .

بەلام ئەگەر داىك و باوكيان ئەكاتى توورەبوون پەنايان بۇ بىدەنگى و شىوازى تر  
بىردايە ئەو كاتە منداڭەكانىشيان ھەر بە ئەو شىوازە گوزارشتيان ئە توورەبوونەكانيان  
دەكر ، واتە ئەو لىكچوونەي نىوان منداڭ و داىك و باوكيان بۇ فىربون و ئەو ژىنگەيە  
دەگەرىتەو كە ئەو منداڭە تىايدا پەروەردە بوون ئەك بۇ بۇماو . بەلام كاتىك باوك  
و داىك و كەسانى چواردەورى منداڭ ئەكاتى توورەبووندا ئە جىياتى تونەووتىزى و

شەڕو هات و هاوار پەنا بۆ گەشت و گۆ و دیالۆک و لێک تێگەشتن و دانوستان دەبەن و بە شێوەیەکی ناستیانە چارەسەری ئەو کێشە و گرفتەکان دەکەن کە بوونەتە مایە و توورەبوون ، ئەو کاتە ئەو دایک و باوکەکانە دەبن بە نموونە و پێشەنگی جوان بۆ منداڵەکانیان و ئە داهاشەوش منداڵەکانیان وەک باوک و دایکیان ئە رێگای دیالۆک و لێک تێگەشتنەو چارەسەری کێشەکانیان دەکەن و پەنا بۆ تووندوو تیژی و شەڕ ناخۆشی نابەن .

ئەوێ مایە و دڵخۆشی و گەشبینیە ، ئە تونادا هەیه کە شێوازە هەلەکان بۆ شێواز گونجاوو دروست بگۆردری ، واتە کاتیەک هەندێک کەس ئە ئە نجامی پەرۆردە و هەلە لاسایکردنەوێ نموونە و پێشەنگی شەڕانگێزمەوێ فییری رەفتار و شێوازی نادروست تووندوو تیژی بوون ، ئەو دەکریت ئە رێگای راھێنان و دووبارە فێرکردنەوێ ئە ئە شێوازە شەڕخواریانە رزگار بکری و ئە جیاتی ئەوێ فییری رەفتار و شێوازی دروست بکرا تا ئە رێگایانەوێ گوزارشت ئە توورەبوون و هەلچوونەکانیان بکەن کە بە پێی پێوە بە هاوکۆمەلایەتیەکان بێت و مەوێ ئە کەوێتە بەردەم هەڕەشە و کۆمەل و داوو دەزگاگان

## ٢- بە شێوەیەکی ئۆتوماتیکی یە کسەر توورەبوون دەبێتە هۆی توندووتیژی و

### شەڕخواری :-

ئەمەش بۆچوونیکی تری هەلەیه و مەرج نیە هەموو کات توورەبوون بێتە هە تووندووتیژی و شەڕخواری ، بە لکەو ئە توانای مەوێدا هەیه کە کۆنترۆلی خۆی بکات بە سەر توورەبوون و هەلچوونەکانیدا زان بێت و بە شێوازیکی عاقلانە و سەردەبیا گوزارشت ئە هەلچوون و توورەیهکانی بکات بەبێ ئەوێ نازاری کەس بەدات یان توند تیژی بە کاربەینی . بێگومان ئەمەش پێویستی بە راھێنان و فێربوونی شێوازە جۆرەکانی گوزارشتکردن ئە توورەبوون هەیه .

### ۳- پیویسته مروؤ توندوو تیژو شهرانی بیت تاوه کوو نه وهی دهیه وی به دست بیینی :-

بیگومان نه بۆچوونه به هیچ شیوهیه ک راست نیه و ده بیت هه موو کهس جیاوازی له نیوان توندوو تیژی و شهرخواری له لایه ک و وهرگرتنی مافه کان له لایه کی تر بکات ، واته شهرخواری مانای دهستدریژی کردنه سهر ماف و نازادی و سهرمایه کی کهسانی تره سه پای له ناویردنیان و نازاردانیان و تیکسانی په یوه ندیه کومه لایه تیه کان و دروستکردنی کیشه و گرفتنی کومه لایه تی که بیگومان به زیانی هه موو لایه ک ته و او ده بیت و هیچ کهس قازانج ناکات . به لام وهرگرتنی مافه کان و پاریزگاریکردن نییان شتیکی تره هه موو کهس ده توانیت له ریگای گشت و گوو لیک تیگه یشتن و یاساوه به مافه کانی خوی بگات به بی نه وهی په نا بۆ توندوو تیژی و شهرخواری بیات .

جیاوازیه کی زور له نیوان توندوو تیژی و دهستکه ورتنی مافه کان هیه ، واته مروؤ ده توانیت مافه کانی خوی دهست بکه ویت و گوزارشت له توور په بوون و ناره زایه کانی به شیوهیه کی سهرده میانه بکات به بی نه وهی زیان به کهس بگه یه نیت و په یوه ندیه کومه لایه تیه کانیش تیک بدات ، یان پیشیلی پیوه رو به ها مروؤ قایه تیه کان بکات . له بهر نه وه زور گرنگه بهرده وام فه لسه فهی په روه رده به نه و ناپاسته یه بیت که هه موو کهس مافه کانی خوی وهر بگریت به لام به شیوهیه کی ناشتیانه نه ک له ریگای نازاردانی کهسانی ترو زمو تکردنی مافه کانیان .

### ۴- بهرده وام گوزارشتکردن له توور په بوون و ده برینی کاریکی دروسته :-

هه موو دهروونزانه کان له گهل نه وه دان که ده بیت له کاتی گونجاودا گوزارشت له هه لچوونه کان بگریت ، بۆ نه وهی له ناووه کونه بنه وه وواتر له پریکدا نه ته قنه وه به لام نه مهش مانای نه وه نیه که ده بیت بهرده وام له کاتی گونجاو و نه گونجاودا گوزارشت له توور په بوون و هه لچوونه کان بگریت ، به لکوو هه ندیک جار پیویست به نه وه

دهکات که مروڤ دان به خویدا بگریت و به ناسانی توورنه بیت ، چونکه له نه و کاتانه دا نه و توورنه بوونه زیانی زوری ده بیت ، به لام دهگریت له نه و کاتانه دا به نارام بین و چاوهروانی کاتی گونجاو بکهین و دواتر گوزارشت له نه و توورنه بوونه مان بکهین .

### نیشانه کانی توورنه بوون :-

توورنه بوونیش وهك هه موو دیارده دموونییه کانی تر نیشانه و هیماي تاییه ت به خوی هه یه و ده توانین له ریگای نه و نیشانانه وه کهسانی توورنه و هه لچوو دهست نیشان بکهین . له گرنه گترین نیشانه کانی توورنه بوونیش نه مانه ی لای خوارموهن :-

#### ۱- نیشانه مه عریفیه کان :-

مه بهست له نیشانه مه عریفیه کان هه موو نه و بیرو باوهرو لیكدانه و مو درکیكردنه دهگریته وه که وامان لیدهکات تووشی توورنه بوون بین و بگهینه نه و برپایه ی که نه و رووداو یان نه و وروژینه ره مایه ی سووکایه تی پیکردنه یان هه ره شه و پیشیلکردنی مافه کانه ، که نه وهش وا له مروڤ دهکات که توورنه ببیت و خوی بۆ به ره نگاربوونه و ناماده بکات .

وهك پیشتریش ناماژه مان بۆکرد نه م نیشانانه له یه کیکه وه بۆ یه کیکی تر دهگۆری . واته کاتیك یه کیك گرنه گیه کی زۆر به نه و رووداو و وروژینه ره ده دات و له دل و دموونی خویدا زۆر گه وهی دهکات و دهگاته نه و برپایه ی که ههستی بریندارکراوه یان مافه کانی پیشیلکراوه یان دهستدریژی کراوته سه ری ، نه و زۆرتر توورنه ده بیت به به راورد به که سیکی تر که وهك نه و شته که گه وه ناکات و به شتیکی مام ناوه ندی یان ناسایی له قه له می ده دات .

## ۲- نىشانە فسيۇلۇژىيەكان :-

بريتىن ئە ئەو گۇرپانكارىيە فسيۇلۇژىيەكانى كە ئە جەستەي كەسى توورەنا روودەدەن  
 وەك ( زيادبونى لىدانى دل و خىرابوونى ھەناسەدان و گىرژى ماسوولكەكان و  
 بەرزبوونەوہى پلەي گەرمای ئەش ، زۇربوونى رىژەي شەكر ئەلەشدا ، عارەق كىردنەوہ ،  
 زىاتكرىدەوہى بىيىلەكانى چاۋ ، دەم و لىۋوشك بوون ۰۰۰ ھتە ) كە ئەم نىشانەكان وەك  
 ھىماۋ زەنگى ئاگاداركرىدەوہ وان و پىمان دەللىن كە ئەو كەسە تووشى ھەلچوون بوومو  
 ئەگەر فرىاي خۇي نەكەۋىت و رىگا چارەيەك نەدۇزىتەوہ ئەوا دواي كەمىكى تر زۇربەي  
 پىرۇسە عەقلىەكان ئە ماوہى ئەو ھەلچوون و توورەبوونەدا تووشى ئىفلىجى دەبىت و  
 ئەگەرى روودانى كارەسات و ناخۇشى و ھەلەكرىدن زۇر زۇر دەبىت .

## ۳- نىشانە رەفتارىيەكان :-

ھەر ئەوئەندە تاك ھەستى بە ئەوۋەكرىد كە ئەو شتە يان ئەو قسەيە يان رەفتارى  
 كەسى بەرانبەر دەست درىژىيە بۇ ئەو يان سووكايەتى پىكرىدەيەتى ئەوا يەكسەر ئەو  
 گۇرپانكارىيە فسيۇلۇژىيەكان روودەدەن و دواترىش دەبن بە رەفتارو ئە ئەم قۇناغەدا  
 كەسى توورەو ھەلچوۋ كۆمەللىك رەفتارو ھەلئس و كەۋتى وەك ( شەرىيان تەف و جىئو  
 يان ھاۋاركرىدن يان ھەرەشە يان شت فرىدان يان گىريان و مانگرتن يان دەرگا داخستىن  
 بەسەر ئەو كەسەي كە توورەبوۋە لىي يان شت شكاندن يان ۰۰۰ ھتە ) بە ئە نەجام  
 دەگەيەنى .

## بۇ ھەندىك كەس زىاتر ئە كەسانى تر توورە دەبن و ناتوانن كۇنترولى خۇيان بىكەن ؟ :-

ھەموومان ئەو راستىيە دەزانىن كە توورەبوون ئە يەككەوہ بۇ يەككى تر دەگۇرى و  
 ھەموو كەس وەك يەك توورە نابىن ، ئەم جىاۋازىيەش بۇ كۆمەللىك ھۇكارى بۇماۋەيى و  
 بايۇلۇژى و ژىنگەيى دەگەرىتەوہ پىكەوہ ئەو جىاۋازىيەي نىۋان تاكەكانى كۆمەل



دروست دەكەن . دەتوانىن بەكورتى نامازە بۇ ئەم ھۆكارانەى لای خوارمۇە بىكەين ، كە بەرپىرسن لە ئەوۋەى بۇچى ھەندىك كەس زىاتىر لە كەسانى تر توورە دەين :-

### ۱- ھۆكارى بۇماوۋە پىكەتەى كۆنەندامى دەمارى ناوەندى :-

ئەگەر بە وردى سەيرى رەفتارى مىدالانى تازە لەدايك بوو بىكەين ، ئەوا يە ئاسانى ھەست بە جىاوازى تاكى لە نىوانىيان دەكەين و دەبىينىن ھەندىك زۆر جوولەدەكەن و بەردەوام توورەو گىرەش و دەبنە مايەى بىزارى دايك و باوك لە كاتىكدا ھەندىكى ترىان زۆر بىدەنگ و ھەر خەوتوون و ھىچ كىشەو نارەحتىەك بۇ دايك و باوك و كەسانى چوار دەورىان دروست ناكەن . واتە ھەندىك كەس ھەر لە دواى لە دايك بوونەوۋە لە ئەنجامى بوونى كۆنەندامىكى دەمارى ناوەندى ھەستىارمۇۋە زوو زوو ھەلدەچن و ھەر بە بچووكترىن شت دەوروژىندىن لە كاتىكدا ھەندىكى تر زۆر بىدەنگن و زۆر بە زەحمەت دەوروژىندىن و گوى بە زۆر شت ئادەن .

### ۲- شىۋازى پەرۋەردەكردن و ژىنگەى خىزانى :-

گومانى تىدا نىە پەيوەندىەكى بە ھىز لە نىوان توورەبوون و شىۋازى پەرۋەردەكردن و ژىنگەى خىزانى ھەيە ، واتە كاتىك دايك و باوك تووندوۋ تىژ دەبن و بەردەوام بەربەست و رىگىر بۇ مىدالەكانىيان دروست دەكەن يان لە كاتى ھەلچوون و توورەبوونەكانىياندا زۆر رەفتارو ھەئس و كەوتى نابەجى دەكەن و ناتوانن كۆنترولى ھەلچوونەكانىيان بىكەن ، ئەوا مىدالەكانىشىيان ۋەك ئەوان توورەو ھەسەبى دەبن و كاتىك كە گەورەش دەبن ئەوا لەگەل كەسانى چوار دەورىان تووندوۋ تىژ دەبن و چۇن مامەلەيان لەگەل كراۋە ھەر بە ئەو شىۋەش مامەلە لەگەل كەسانى تر دەكەن .

لەلايەكى ترىشەوۋە لىكترازانى خىزانى و شەپو ئازاۋەى بەردەوامى نىوان ئن و مىرە يان تەلاق و لىك جىابوونەوۋە ، ژىنگەى نادروست و نە گونجاۋن بۇ پەرۋەردەى دروستا

مىندالانى ئەو جۆرە خىزانانە وەك پىيوست فىرى بە ھاو پىوەرە كۆمەلەيەتتەكان نابىن و شەرەزايى و زانىارى پىيوستيان دەرپارەى چۆنىتى مامەلەى گونجاو لەگەل كەسانى تر يان كۆنترۆلگەردى ھە ئچوون و توورەبوونەكانيان نابىت ، بۆيە بە ئاسانى تووشى ھە ئچوون دەبن و بە رەفتارى نابەجى گوزارشت لە توورەبوونەكانيان دەكەن .

### ۳- جۆرى بىروباوەرۆ تىگەيشتن و ئىكدانەوہى تەك بۆ ئەو شتەى كە دەبىتە مایەى توورەبوونى :-

كەسىك مامەلەو ھەئس و كەوتى كەسى بەرانبەر بە شتىكى ئاسايى دەزاتىت ، بەلام كەسىكى تر بە سووكايەتى و دەست درىژى لە قەلەمى دەدات و ئىكدانەوہى ئراپى بۆ دەكات . واتە ھۆكارە دەرەكىەكان بەرپرسى يەكەم نىن لە توورەبوون ، بەلكو مەرۇف خۆى و ئەو تىگەيشتنەى كە ھەيەتى بۆ ئەو ھۆكارە دەرەكىانە بەرپرسن لە توورەبوون ، بەلگەش بۆ ئەو كەسىك لە ناو كۆمەلەىك خەلكدا نوكتە يان قسەيەكى خوش دەكات يان گالتە لەگەل ھاوپىكانى دەكات ، دەبىنن لە ئەو ھەموو خەلكە تەنھا يەككى يان دووسى كەس توورەدەبن و دلى خويان عاجز دەكەن ، لەكاتىكدا ھەموو ئەوانى تر پىدەكەنن و نوكتەو قسەو گالتەوگە پەكە بەلايانەوہ ئاسايە .

ئىردەا پرسىارىك دەكرىت ، ئەگەر ھۆكارە دەرەكىەكان ( نوكتەو قسەى خوش و گالتەوگەپ ) بەرپرسى توورەبوون بوونايە ، ئەوا دەبوايە ھەموو ئەو كەسانەى كە گوئىستى دەبن وەك يەك توورەبوونايە ، بەلام دەبىنن ھەندىك كەس توورەدەبن و ھەندىكى تر توورەنابن ، ئەمەش ماناي ئەوہىە كە خوودى مەرۇف و بىروباوەرۆ راقەكەردى بۆ ئەو ( نوكتەو قسەى خوش و گالتەوگەپانە ) بەرپرسە لەتوورەبوون و ھەندىك كەس بە شتىكى ئاسايى وەرىدەگرن و توورەنابن ، بەلام ھەندىكى تر بە سووكايەتى يان بىرپىزى تىدەگەن بۆيە توورەدەبن .

#### ۴- جۆرى كه سىتتى و نه و سيمات و خه سله ت و سىفاتانه ي كه زالن نه لاي نه و كه سه :-

جۆرى كه سىتتىش يه كىكى تره نه نه و فاكته رانه ي كه كارىگه رى خوى نه سه ر  
توورپه بوون هه يه ، بۆنموونه كه سىتتى هه ندىك كه س به جۆرىكه كه گومان نه هه موو  
شتىك ده كه ن ، نه بهر نه وه بچووكترين شت تووشى هه نچوون و گومان و دوودلى دواتر  
توورپه بوونيان ده كه ن . هه ندىكى تر كه سىتتیهكى نیرگزی يان ماسوشى يان ساديان  
هه يه و نه و شته ي نه گه ل بارى دىروونى نه وان نه گونجى نه و ا يه كسه ر ده بىته مايه ي  
توورپه بوونيان ، نه كاتىكدا كه سانى تر توورپه ناكات .

بۆنموونه كه سىكى نیرگزی نه بهر نه وه ي عاشق و دلدارى خویه تى ، نه و ا به هىج  
شیوه يه ك ره خنه و گله يى قبول ناكات و زوو توورپه ده بىت ، نه كاتىكدا كه سىكى زانست  
خوازی رۆشنبیر ره خنه و گله يى به ديارده يه كى دروست ده زانىت و به هىج شیوه يه ك پنى  
توورپه نابىت ، نه بهر نه وه ي كه یشته ته نه و برپوايه ي كه ره خنه گرتن و دست  
نیشانکردنى كه م و كورتیه كان و دانانى ریگاچاره ي گونجاو زور پیویسته و ده بىت  
به رده وام ره خنه نه خومان بگرین ، بۆ نه وه ي نه خاله لاوازه كان رزگارمان بىت و خال  
باشه كانیشمان به هیزتر بكه ين .

#### شیوازه كانى گوزارشتکردن نه توورپه بوون

هه رچه نده توورپه بوون نه لاي هه موو كه سىك هه يه و كه س نیه توورپه نه بىت ، بالا  
چونىتتى و شیوازی گوزارشتکردن نه توورپه بوون به پى ژینگه ي كۆمه لایه تى و تروخه  
ته مهن و شیوازی په روه رده كردن ده گۆرپىت ، واته مندا ل به جۆرىك گوزارشت  
توورپه بوونه كانى ده كات كه جياوازه نه گوزارشتکردنى هه رزه كار وه هه رزگار  
به جۆرىك گوزارشت نه توورپه بوون ده كات كه زور جياوازه نه كه سانى كامل و پىنگه بىته  
، به هه مان شیوه ش كه سىكى رۆژه لاتی به جۆرىك گوزارشت نه توورپه بوون ده كات كه

جیاوازه له که سیکی روژئاوایی ههروهه ها که سیکی روژئبیر به جوریک گوزارشت له توورهبوون دهکات که زور جیاوازه له که سیکی ناروژئبیر .

دهتوانین بلیین شیوازهکانی گوزارشتکردن له توورهبوون وهک راستهیهک وایهه له جه مسهریکی کهسانی زور زور توورهبو عهسه بی لییه و جه مسهره کهی تریشی نهوانه ن که توورهبی و هه لچوونه کانیا ن دهخونه وهه له ناوه وه دهیان هیلنه وهه گوزارشتیان لیئا که ن و کهسانی مام ناوه ندیش دهکه ونه ناوه ندو ناوه راست .

دهرئه نجامی تووژئینه وهکانی بواری دهروونزانی ئاماژه بو خراپی باری دهروونی هه مو نهوانه دهکات که دهکه ونه ئه م سهرو نهوسه ری راسته ی توورهبوونه که ، واته نهوانه ی که زور به ئاسانی توورهبه بن و کورد وتهنی دؤو دؤشاو تیکه ل دهکه ن ، له گه ل نهوانه ش که توورهبوونه کانیا ن دهخونه وهه خو یا ن دهکه ن به مامه خه مه و گوزارشت له هه لچوون و توورهبوونه کانیا ن ناکه ن .

وهک ده رکه وتوو نهوانه ی که گوزارشت له توورهبوونه کانیا ن ناکه ن ، نهوا دوا ی ماوهیهک ریژه ی توورهبوونه کیکراوه کانیا ن زور زیاد دهکات و فشار دهخه نه سه رباری دهروونیا ن و به ردهوام بوونی نهو حاله تهش دهبیته هوی تووش بوونی نهو جو ره که سانه به جو ره ها نه خوشی سایکۆسۆماتی وهک ( قورحه ی دوانزه گری و گه دهو ئازاری ماسو لکه کان و پشت و ژانه سهرو قوئۆن و زیادبوونی فشار و پهستانی خوین ۰۰۰۰ هتد ) سه ره پای تووش بوونی هه ندیکی تریا ن به شله ژان و کی شه و گرفتی دهروونی .

له بهر نهوه دهروونزا ن و پزیشکه دهروونیه کان له گه ل نهوه دان که دهبیته راهی نا ن به نهو جو ره که سانه بکریت ، بو نهوه ی بتوا نن به شیوازی گونجاو و دروست گوزارشت له توورهبوون و هه لچوونه کانیا ن بکه ن و له ناوه وه به کپ و خه فه کراوی نهیا ن هیلنه وه چونکه مانه وهه گوزارشت لیینه کردنی زور خراپه و دوا ی ماوهیهک خاوه نه کدی تووشی گرفت و کی شه ی دهروونی و جهسته یی دهکه ن .

ئە لایەکی تریشەو بەردەوام ئەو کەسانە ی زۆر توو پەن و بە شیوازی تووندو تیژو زۆر  
دەندانە گوزارشت ئە هە ئچوونەکانیان دەکەن و نازاری کەسانی تر دەدەن و پە یوئەندییە  
کۆمە لایەتییەکان تێک دەدەن ، ئەوا رووبەرووی کێشە و گرفتێ زۆر دەبنەو و زیان بە  
خۆیان و کەسانی تریش دەگە یەنن ، ئەبەر ئەو پێویستە ئەو جۆرە کەسانەش وەك  
نەوانە ی کە توو پەبوونەکانیان دەخۆنەو و رابەیتەدرین و فییری شیوازی دروست و  
گونجاویان بکەن بۆ ئەو ی بتوانن وەك کەسانی ناسایی و دەروون دروست گوزارشت ئە  
هە ئچوونەکانیان بکەن .

واتە دەربیرینی هەست و سۆزو هە ئچوونەکان پێویستە ، بەلام بە مەرجێک زیاده رۆیی  
تیدا نەبییت و شیوازی دەربیرینی توو پەبوونە کە گونجاو بییت و دژی بەهاو پێوەرە  
کۆمە لایەتییە دروست و گونجاو کە نەبییت . بەلام ئەو ی جیگە ی داخە زۆر بەمان فییری  
شیوازی گونجاو نەکراوین بۆ دەربیرینی توو پەبوون و هە ئچوونەکانمان ، بە لکویان ئە  
ترس و شەرم و عەییە توو پەبوونەکانمان کپ و خەفە دەکەین ، یان بە پێچەوانەو  
کاتیێک توو پەدەبین ، ئەوا زۆر بە ناشارستانی و بە ئەو پەری زیاده رۆییەو گوزارشت ئە  
توو پەبوونەکانمان دەکەین ، کە ئە هەردوو حالەتە کە دا زیان بە خۆمان و کەسانی  
چواردەوریشمان دەگە یەنن و هیچیشیان گونجاو و دروست نین .

هەندیک ئە دەروونزانەکان پۆلێنی مرقەهەکان دەکەن و بە پێی شیوازی  
توو پەبوونەکانیان بەسەر چەند گروپ و جۆرێکدا دا بەشیان دەکەن کە ئەمانە ی خوارەو  
یەکیێکە ئە ئەو جۆرە پۆلێنکردنە :-

۱- جۆری یە کەم ئەو کەسانەن کە ئە مەملانی و رووبەروو بوونەو ی راستەو خو خۆیان  
لادەدەن و نکوئی ئە توو پەبوونەکانیان دەکەن و ئە جیاتی گوزارشت لیکردنیان ئەوا  
توو پەبوونەکانیان ئە ناووە دەهیلنەو و فرییان نادەنە دەرەو . ئە هەمان کاتیێدا بە  
هەموو شیواییە ک ئە هەوئی ئەو دەرمان کە برۆا بە کەسانی ترو تەنانەت خوشیان بەینن کە  
گوا یا باری دەروونیان زۆر ناساییە و هیچ کێشە و گرفتێکیان نیە و توو پەش نین . بێگومان  
شاردنەو ی ئەو توو پەبوونەکانیان و گوزارشت لێنەکردنیان ، باجی زۆری ئە دوا بە



د. كەرىم قەدرچەتلى

تووشى رق و كىنە و چەندەھا نەخشى و گىرەتە دەروونىيان دەكەن ، لە پىشەودى ھەمووشىيان تووشى خەمۇكى و نەخشى سايكۇسۇماتىيان دەكەن . بۆنمۇنە ھەندىك ھەرزەكار نكولى لە خەم و خەفەت و ئازارەكانىيان دەكەن ، كاتىك دايك و باوكىيان تووشى تەلاق دەبن يان كەسىكى نزيك و نازىزىيان كۆچى دوايى دەكات ، بە بىيانووى ئەوھى كەسىكى خۇراگرو باوەردارەو بوو بە پياو و گىيان و لاواندەو ەيە ، بە نەم كارە نا دروستەشى خۇى تووشى كۆمەلەك كىشەو گىرەتە دەروونى دەكات .

۲- جۆرى دووھەمىش ئەو كەسانەن كە پىيان دەللىن خۇكىشەرەو (الانسحابى) (Withdrawer) واتە زۆرەي جار لە كاتى مەلانى و كىشەو بىگرو بەردەو پەيوەندىە كۆمەلە تەبەكاندا رۇلىان نىگەتەقە و خۇيان دەكىشەو ەو بۇگوزارشتەردن لە تووۋەبوونەكانىيان پەنا بۇ شىۋازى ەك ( مانگرتن و نان نەخواردن و قسەلەگەل نەگردن و خۇدزىنەو ەو راگردن لە مال و جىبە جىنەگردنى ئەرك و كارەكانى خۇيان و سەعینەگردن ۰۰۰ ەتد ) دەبەن ، كە ھەمووشمان دەزانىن ئەو شىۋازانە كارىگەر و دروست نىن و چارەسەرى گىرەتەكان ناكەن .

۲- جۆرى سىئەم ئەو كەسانەن كە پىيان دەللىن لۇمەكار (الوام) (Blamer) و گلەيكەر و بەردەوام تووۋەيەكانىيان ئاوەژو دەكەنەو ەو ئاراستەي كەسانى ترى دەكەن ، واتە بەردەوام سەرنەكەوتنەكانى خۇيان دەخەنە پال كەسانى ترو ئەوان تاوانبار دەكەن و بەردەوام گلەيى لەكەسانى تر دەكەن و پاسا و بۇسەرنەكەوتنەكانىيان دەيىنەو ەو لەبەرپرسىيارىەتى رادەكەن .

بۆنمۇنە خۇيىندكار بەھۇى كەمتەرخەمى خۇيەو ە لە تاقىكردنەو ەكان دەرنەچى ، كەچى مامۇستا تاوانبار دەكات و دەللى پرسىيارى قورسى ھىناو ەتەو ەيان بە باشى وانەكەي راقە نەگردو ەيان رقى لىيەتى و نەمەي كەمى بۇ داناو ە لە كاتىكدا ئەمانە ھىچى راست نىن و تەنھا بىيانو ە پاساون بۇ سەرنەكەوتنەكانى و گلەيى و گازاندە كردنە لە كەسانى تر . يان باوكىك خۇى بىدەسەلات و كەمتەرخەمە كەچى ھاوسەر و

منداله کانی تاوانبار دهکات و لومه ی نه وان دهکات به نه و دی نه گهر نه وان نه بوونایه  
نه و تووشی نه و نه بوونی و به دبه ختیه نه ده بوو .

۴- جوړی چوارم نه وانه نه که پییان ده لئین سیلایه نیه کان (Trianglers) ، نه مانه  
له جیاتی نه و دی که به شیوه یه کی راسته و خو تووړدیی و کیشو و گیر و گرفته کانیان  
له گهل لایه نی په یو دندیدار چاره سهر بکه نه ، هه ولده دهن تووړدیی و دله راوکیکانیان له  
رینگای تاوانبارکردنی که سی سیته مه وه که م بکه نه و مو به شیوه یه کی ناراسته و خو له نه و  
خه م و خه فته تانه ی که هه یانه رزگاریان بیت .

بو نمونه ژنیک کیشو ی له گهل میړده که ی هه یه ، له جیاتی نه و دی کیشو کانی خو ی  
له گهل میړده که ی چاره سهر بکات ، ده ست دهکات به لپیر سینو وه له گهل منداله کانی و  
تاوانبارکردنیان به نه و دی که که مته رخه من و له خویندن دوا که وتون ، واته له جیاتی  
نه و دی جه خت بکاته سهر گرفته سهره کیه که ی خو ی و چاره سهری بکات ، ده چیت جه خت  
دهکاته سهر هه ندیک شتی تر که هیج په یو دندیان به کیشو سهره کیه که وه نیه .

۵- نه م جوړه که سانه زوو وهک فیشه که شیتته به ناسماندا ده چن و پییان ده گوتریت  
جوړی خوته قینه ر (الانفجاری Exploder) ، چونکه نه مانه کاتییک تووړبو  
عه سه بی ده بن نه و زور تووندو و تیژ ده بن و په نا بو جوړه ها ره فتارو هه لس و که وتی  
وهک (شت شکاندن ، نازاردانی که سانی تر ، شهرو پیکلادان) ده به نه و کونترولی خویان  
له ده ست ده دهن و ده رنه نجام چاره سهری کیشو که ش ناکریت ، له بهر نه و دی نه و شیوازی  
گوزار شتکردنه له تووړدیی و نارپه زایه کان نه ک کیشو که چاره سهر ناکات به لکو  
نالوز تریشی دهکات و زیانی گه و ره به خویان و به که سانی تریش ده گه یه نن ، به  
کور دیه که ی خومان زور مه تر سیدارو بقه و سهره پون .

۶- که سانی سهر به نه م جوړه پییان ده گوتریت چاره سهر کاری گرفته کان (حلال  
المشاکل) (Problem Solver) ، له بهر نه و دی شیوازی گونجاوو سهره دمیانه بو  
چاره سهر کردنی گرفته کان به کار ده هیتن و له کساتی هه لچوون و تووړدبوونه کانس

كۆنترۇلى خۇيان دەكەن و زىيان بە ھىچ كەسكىش ناگەيەنن ، واتە ئەم جۆرە كەسانە توورە دەبن بە لام توورەيى و گلەيى و گازەندە كانيان بە جۆرىكە كە دلى كەس عاجز ناكەن وە رەخەش دەگرن بە لام رەخە كانيان بە شىۋازىكە كە بونياتنەرەو لە بەرژەوۋەندى ھەموو لايەكە . چۈنكە ئامانجى سەرەكى ئەم جۆرە كەسانە لە توورەبون و ھە ئچوونە كانيان چارە سەر كەردنى گىرقتە كان و باش كەردنى پەيۋەندىيە كۆمە لايە تىيە كانە نەك ئالۇز كەردنى گىرقتە كان و تىكەدانى پەيۋەندىيە كۆمە لايە تىيە كان .

لە لايەكى تىرىشەوۋە ئەم جۆرە كەسانە خۇپاگرن و بە ئاسانى كۆنترۇلى خۇيان لە دەست نادەن و لە ماناي توورەبون و ھە ئچوونە كانى كەسانى تىر دەگەن و رىزىشىان دەگرن ، لەبەر ئەوۋى گەشتوونەتە ئەو بىروايەي كە ئەوانىش راو بۇچوونى تايىبەت بە خۇيان ھەيەو مەرج نىيە وەك ئەمان بىرىكەنەوۋە ، سەرەپاي ئەوۋەش لىكەدانەوۋەو راقە كەردنى تايىبەت بە خۇيان بۇ ديار دەكانى ژيان ھەيە . كە ئەمەش دەبىتە ھۇي ئەوۋى ھەردوولا لە يەكترى تىيگەن و لە ھەولى ئەوۋەدا بن كە چارە سەرى گىرقتە كە بگەن و رىزى راو بۇچوونى يەكترىش بگرن .

### ھۆكارەكانى توورەبون

توورەبون وەك ھەمو ھە ئچوونە كانى تىر ھۆكارى تايىبەت بە خۇي ھەيەو ھىچ كەس لە خۇيەوۋە توورە نابىت ، ھۆكارەكانىش جۇراو جۇر و ھەمە لايەنەن و مەرج نىيە ھەموو كەس بە يەك ھۆكارىيان چەند ھۆكارىك توورە بن ، چۈنكە جىياوازى تاكى لە نىۋان تاكەكانى ھەموو كۆمە لگايەكەدا ھەيە ، بۇنموونە ھەندىك فاكتەر دەبنە ھۇي توورەبونى كەسك لە كاتىكەدا نابنە ھۇي توورەبونى كەسانى تىر ، چۈنكە ھەريەكەو ھە جۆرىك لىكەدانەوۋە بۇ فاكتەر رووداۋەكان دەكات كە جىياوازە لە ئەوانى تىر ، ئتوانىن بە كورتى ئاماژە بۇ ئەم فاكتەر ھۆكارانەى خوارەوۋە بگەين كە بە گىرنگىترىن ھۆكارەكانى توورەبون دادەنرىن :-

## ۱- سهرنه کهوتن و بهربه ست :-

هه موو که سیك كومه ئيك پيداويستی و نامانج و جهزوو نارەزووی تایبەت به خوی ههیه و بهردهوام له ههولئ تیرکردن و دابینکردنیانه ، ئینجا کاتیك به نهو نامانج و جهزوو نارەزوانهی ناگات ، یان کۆسپ و بهربه ست و ریگری بۆ داده نریت ، نهوا بیگومان توورە دەبیئت و تووشی خەم و خەفەت دەبیئت . به لام شیوازو چۆنییتی توورەبوونه که له یه کیکه وه بۆ یه کیکی تر دهگۆرێ ، بۆنموونه هه ندیک کهس په لاماری سەرچاوهی بهربه ست و کۆسپه که دهم و تووندوو تیژی به کار دهیئن له کاتیکی کهسانی تر خویان دهخۆنه وه له ناوه وه خەفەت دهخۆن و دهمه لات و توانای نهوهیان نیه که په لاماری سەرچاوهی بهربه ست که بدن یان به ریگای دروست چاره سهری گرفته که بکهن ، بۆیه دهرنه نجام نهو خو خوار دهنه وه دهرنه برینی توورەبوونه کان تووشی کومه ئیک کیشه و گرفتتی جهسته یی و دهروونیان دهکات .

له لایه کی تریشه وه کهسانی تر هه ن له ههولئ نهوه دان به شیوه یه کی یاسایی و عاقلانه به سهر بهربه ست و کۆسپه کهدا زال بن و به جهزوو نارەزوو نامانجه کانیشیان بگهن . لیژەشدا که سییتی و بیروباوهری تاک روئی خوی ههیه ، بۆ نموونه هه ندیک کهس دایک یان باوک یان مامۆستا یان که سیکی تر به بهرپر سیاری تیرنه کردنی جهزوو نارەزووه کانیان دهرانن ، بۆیه هیژ دهکهنه سهریان و بهردهوام دژایه تیان دهکهن ، به لام کهسانیکی تر خویان به بهرپر سیاری توانبار دهرانن ، بۆیه به چاوی سووک سهری خویان دهکهن و نازاری خویان دهم و بهردهوام خویان دهخۆنه وه ولومهی خویان دهکهن و هه ست به گوناوه توان دهکهن .

## ۲- سوکایه تی پیکردن :-

کاتیك مروؤ له سهر دهستی دایک و باوک یان مامۆستا و بهرپوه بهرو لیپرسراویان هه که سیکی تر سوکایه تی پیده کرییت و له نرخي که مده کریته وه ، نهوا بیگومان هه ست به توورەبوون دهکات و به دواي توئه سه ندنه وه دا دهگه ری . ههروه ها کاتیك ده بیینیاتی

زۆرىيەى ھاۋرىپىكانى كەمتەرخەن و ئەركەكانى خۇيان جىيەجى ناكەن و ئەمىش زۆر  
دئسۆزە ، كەچى لەگەل ئەوئەشدا سزاي ئەم دەدرىت و ھىچ بە ھاۋرىپىكانى ناگوترى و  
ھەست دەكات دادپەرەرى نىو فەرق و جىاۋازى دەكرىت ، ئالىرەشدا زۆر توورە دەبىت .

### ۲- مامەئەى ھەئەى دايك و باوك :-

بە داخەو زۆر دايك و باوك شىۋازى پەرەردەكرىيان ھەئەىو بەردەوام لىدان و  
تووندو تىزى بەكار دەھىنن و بەربەست و رىگر بۇ مندائەكانىيان دروست دەكەن يان  
گوى لە راو بۇچوونەكانىيان ناگرن يان دەست دەخەنە ناوكارو بارىيان يان ھەموو شت  
دەسە پىنن بە سەرىيان ، ئا ئەم كاتانەشدا مندائەكانىيان زۆر توورە دەبىن . لە لايەكى  
تريشەو زۆرجار دايك و باوك و گەرەكانى چواردەورى مندال خۇيان زۆر توورەو  
عەسەبىن و لە كاتى ھەئەچوونەكان و توورەبوندان كۆنترۆلى خۇيان ناكەن و پەنا بۇ  
چەندەھا شىۋازى ھەئەو نادروست دەبەن ، كە ئەمەش دەبىت بە سەرچاۋەى  
لاساكردنەو مندائەكانىيان و ئەوانىش لە داھاتوو وەك دايك و باوك و گەرەكانىيان  
توورەو عەسەبى دەبىن و بە ئاسانى ھەئەچن .

### توورەبوون و چۆنىتى زالبوون بەسەرىدا

دەبىت ھەموومان ئەو راستىيە بزانىن كە توورەبوون بەشىكى سروشتى ھەموو مرقۇيەكەو  
كەس نىيە لە دۇنيادا توورەنەبىت ، واتە توورەبوون شتىكى ئاسايىيەو كەس ناتوانىت  
توورەبون لە ناو بەرىت ، بەلام ئەوئەى مەبەستە ئەوئەى كە دەبىت مرقۇ بە شىۋازىكى  
گونجاۋو دروست گوزارشت لە توورەبوونەكانى بكات و نەھىلىت توورەبوونەكان ھەموو  
شتە جوانەكان لە ناو بىبەن و كىشەى گەرەش بۇ خۇمان و بۇ چواردەورمان دروست  
بەكەين . واتە ئەگەر ئىمە نەتوانىن ئەو رىگرو بەربەست و كەسانە لەناو بىبەين كە  
دەنە مایەى توورەبونمان ، ئەوا دەتوانىن گۆرانكارى لە رەفتارو ھەئەس و



كەوتەكانمان بىكەين و فىرى رەفتارى گونجاو بىين و لە كاتى ھەئچوونەكان كۆنترۆلى  
خۇمان بىكەين •

توورەبوون يەككە لە ھەئچوونەكان و نەگەر مەوۇ ناگای لە خۇى نەبىت ئەوا لە  
كاتى توورەبووندا ھەئەى گەورە دەكات و دوايى پەشيمانىش دادى كەس نادات • مەوۇ  
دەتوانىت لە كاتى توورەبووندا كۆنترۆلى خۇى بىكات ، ئەبەر ئەوەى توورەبوون بە ئەم  
قۇناغانەى لای خوارمەودا دەپوات :-

۱- لە نەنجامى بىركردنەوە يان ئىكدانەوەى ھەئەى وروژنەرىكەوە يان كەسانىك  
ھەستى برىتدار دەكەن و لە ناو مىشكىدا درك بە ئەوە دەكات كە ئەو شتە ھەستى  
برىتدار دەكات يان سووكايەتپە يان بەرەست و رىگرە ، واتە يەكە مجار بىرو  
بۆچوونىكى نىگەتپىشى واقىى يان وەھمىيە لە ناو مىشكىدا •

۲- لە نەنجامى ئەو بىروبوچوونەوە مەوۇ تووشى ھەئچوون دەبىت و كۆمەلىك  
گۆرانكارى دەرەكى و ناوەكى لە لای مەوۇ روودەدەن ، كە ئەو گۆرانكارىيە جەستەيانە  
نیشانەى ھەئچوون و توورەبوون ، ئالەم كاتەدا مەوۇ دەتوانىت كۆنترۆلى خۇى بىكات و  
نەھىلىت ئەو توورەبوونە بىبىت بە رەفتارى تووندوو تىژى و شەپو كارەسات •

۳- بۆ ئەوەى رەفتارى تووندوو تىژى نەبىت ئەوا دەتونىت يەككە لە ئەمانەى خوارمە  
بىكەيت :-

۱- ئەگەر ( ئەپۇى بوەستە ، ئەگەر بە پىئەى دانىشە ، يان لە يەكەوە تادە بىژىر ،  
يان ھەولبەدان بەخۇدا بىگرىت و ھىچ قسە نەكەيت ، يان لە ئەو جىگايە بىرۇبۇ  
جىگايەكى تر ، يان ھەناسەيەكى قوول ھەئەزە ) كە سەرچەم ئەمانە يارمەتيدەن بۆ  
ئەوەى بەسەر توورەبوونەكەتدا زال بىيت ، ئەبەر ئەوەى ھەئچوونەكان حالەتپە  
ويزدانى كوتوپرو لە ناكاوەو بۆ ماوہىيەكى كەم بەردەوام دەبىت و دواى ئەوە گۆرۈتپە

كەم دەپىتەو، بەلام ئەگەر لە ئەو كاتە كۆنترۆلى خۇمان نەكرد ئەوا رەفتارىكى نادروست دەكەين و زيان بە خۇمان و بە كەسانى چوار دەورمان دەگەپەنن.

ب- ئەگەر تۆ توورەبوويت باشتەر وایە بەرانبەرەكەت بىدەنگ بىت و وەلام نەداتەو تا توورەپپەكە نامىنى دواى ئەو گەشت و گۆبەكەن، بەلام ئەگەر ئەو توورەبوو ئەوا پىوپیستە تۆ بىدەنگ بىت و دان بە خۇدا بگىریت لەبەر ئەو كاتىك يەككە توورەپپە ئەوا تۈنە عەقلىەكان بۆ ماوپیەكى كاتى لەكار دەكەون، بۆپە قسە لەگە ئكردن و گەشت و گۆو مەنتىق هیچ سوودیكى نابىت و باشتەر وایە لە كەسى توورە دووربەكەوپیستەو تاوەكوو هەلچوونەكانى نامىنى، دواى ئەو دەكرىت قسە لەگەل بگىریت و هوى توورەبوونەكە روونبگىریتەو و گەزەندە دەست پىبكات و بەدواى رىگاچارەى گونجاودا بگەپن.

ج- نىشانەكانى توورەبوون وەك زەنگ وایەو بە ئاگات دەپىتەو بىت دەپىت ئەگەر كۆنترۆلى خۆت نەكەیت ئەوا هەرچ رەفتارىك بە دواى دا بىت ئەوا كاوكەر و تىكەدەرەو هیچ بەهەيك بۆ عەقل و مەنتىق دانابىت.

د- كەسى زىرەك و سەرکەوتوو ئەوپیە كە خوى دەپارىزى و بە بى عەقلى كەسانى تر ناكات و خوى تووشى گۆپەند ناكات و نایەوپیت بىت بە بنىشتە خوشكەى ژىرددانى كەسانى ترو دواچارىش هەردەپىت ئاشت بىنەو و پەشىمان بىنەو، لەبەر ئەو باشتەر وایە مروق دەستى خوى ماچ بكات نەك دەستى كەسانى تر.

هەمووشمان دەپىت ئەو راستیە بزانی كە زۆرپەى تاوان و كارەساتەكان لە كاتى هەلچوون و توورەبووندا روویانداو و خواوئەكانیان نەیان تۈنەو كۆنترۆلى خۇیان بگەن و گۆپیان بە زەنگ و بە ئاگاھىنەو كە نەداو كە گۆرانكارىە جەستەپپەكان.

## رېڭاكان و ئىستراتىجىيەكانى كۆنترۇلكردى توورەبوون :-

ئە كاتى چارەسەر و رېتەمايكردى تاكەكانى كۆمەلە بە شىۋەيەكى گشتى و ئەو كەسانەى كە زۆر توورەو عەسەبىن بە شىۋەيەكى تاييەتى كۆمەلەئىك تەكنىك و ئىستراتىجىيەت ھەيەو دەتوانرېت سوودىكى زۇريان ئىۋەرېگىرى ، بۇ ئەۋەى ۋەك پىۋىست گوزارشت ئە ھەلچوونەكانمان ، بە تاييەتېش توورەبوون بكەين و ئەلەيەنە خراپەكانى توورەبوون رزگارمان بېت . ئەم رېڭا و ئىستراتىجىيەتەنە جورا و جورن ، ھەندىكىان پەيۋەندىان بەلەيەنى گۆرېنى مەعرفىيەۋە ھەيەو ھەندىكى تىريان پەيۋەستە بەلەيەنى ھەلچوونى ئەۋانى تىرىش تاييەتن بەلەيەنى رەقتارى ، ئە گرنگترېنېشيان ئەمانەى لاي خوارەۋەن :-

### يەكەم :- ئىستراتىجىيەتى مەعرفى :-

يەكەك ئە گرنگترېن پېكەتەكانى توورەبوون لايەنى مەعرفى و ئەو بىروباۋەرانەيە كە تاك برۋاى پىيەتى ، ئىنجا كاتىك بە ھەلە لېكەدانەۋە بۇ دىاردەكانى چۋاردەۋرى دەكات ، ئەۋا بە ئاسانى توورە دەبېت . ئىنجا ئەگەر بمانەۋىت چارەسەرى ئەۋكەسانە بكەين كە بە ئاسانى توورە دەبن دەبېت يەكەمجار ھەۋلى گۆرېنى ئەۋ بىروباۋەرو لېكەدانەۋە ھەلەنە بەدەين كە بوون بە سەرچاۋە بۇ توورەبوونەكانىان و ئە جىاتى ئەۋەش فېرى كۆمەلەئىك بىروباۋەرى ئاشتى خوازەنەۋە مەرۇق دۇستانەۋە لېۋرەن و گەۋرەنەكردى شتەكان و خۇراگرى و چاۋپۇشېكرەن ئە شتە بچوۋكەكانىان بكەين .

ئەم ئىستراتىجىيەتە برېتپە ئە دووبارە بونىادنەۋەى ( اعادة البناء المعرفى ) ( Cognitive Restructuring ) لايەنى مەعرفى كەسانى زۆر توورەو عەسەبى ، ئەبەر ئەۋەى ھۇكارى سەرەكى ئەۋ توورەبوونە بۇ كۆمەلەئىك بىروباۋەرو ناعەقلى و نادروست دەگەرېتەۋە . كەۋاتە ئە رېڭاى ئەم تەكنىك و ئىستراتىجىيەتەۋە

١. کەریم قەدرچەتانی

دەستکاری شیوازی بیرکردنەوی ئەو جوۆرە کەسانە دەکرێت و هەوڵی گۆڕینی ئەو  
بیروباوەڕە نامەعقولانە دەدرێت و ئە جیاتی ئەوانە بیرو باوەڕی مەعقول و مەنتیقی و  
گونجاو گەشە پێدەکرێت . زانایانی سەر بە رییازی مەعریفی ئە ئەو برپاوەدان کە  
کاتیئێک شیوازی بیرکردنەوی مەرووف دەگۆڕێت ئەوا بیگومان دواتریش رەفتار و هەلس و  
کەوت و هە ئچوونەکانیشی دەگۆڕێت ، ئەبەر ئەوەی رەفتار و هەلس و کەوت و  
هە ئچوونەکان پەشت بە جوۆری بیرکردنەو دەبەستن .

هەر وەها زۆرگرنگە بۆ ئەو کەسانە روون بکەینەو کە هەموو کەس هە ئە دەکات بەلام  
گرنگ ئەوێه ئەو هەلانی دووبارەو سیبارە نەکەینەو ئە لایەکی تریشەو دەبیئت فێری  
لیبۆردن بکری و ئەو راستیە بزانی کە تۆلەسەندنەو مافی هەموو کەسیکە بەلام  
زۆرجار تۆلەسەندنەو کێشەکان ئالۆزتر دەکات و زیاتر تووشی بەدبەختی و  
کارەساتی گەورەترمان دەکات . ئینجا ئەگەر بواری لیبۆردنی تێدایە ئەو گەورەییە بۆ  
مەرووف کە لیبۆردە بیئت ئەمەش دەبیئتە هۆی ئەوێ کە زووتر کێشەکان چارەسەر بکری .

دەبیئت هەمووشمان ئەو بزانی کە گەورەترین و بەرێزترین مەرووفیش ئەو کەسانەن  
کە ئە کاتی دەسلالت و بەهیزیاندا ئەهە ئەو گوناھەکانی کەسانی تر خوش دەبن و  
دەیان بەخشن و بەدوای تۆلەسەندنەو دا ناگەری و گەردنی کەسانی سەرپێچی کار  
نازاد دەکەن بە ئەو کارەشیان ئەوێندە تر ئەبەر چاوی کەسانی تر گەورەتر و بەرێزتر  
دەبن . دەبا هەموومان چاوپۆشی ئەهە ئەو کەسانی نەقام بکەین و بواری چانسیکی  
تریان بدەینی بۆ ئەوێ خۆیان چاک بکەن و جاریکی تر نەکەونە هە ئەو .

سەرەپای ئەوێش با لێکدانەوی هە ئە بۆ دیاردەکانی چواردەورمان نەکەین و ئە  
دەنکە ئۆکیک کەتەییەک دروست نەکەین ، بە پێچەوانەو تادەکرێت با کێشەو  
گرفتەکان بچووک بکەینەو بە هەموو شتیکیش خۆمان توورەنەکەین و ئەوێش بزانی  
کەزۆر کێشەو گرفت بە پێی تێپەرپوونی کات چارەسەر دەبن ، ئیتر پێویست ناکات

ئەوئەندە خۇمانى پىئووخەرىك بىكەين . ئە گىرنگىزىن شىوازو تەكنىكەكانى ئەم  
ئىستراتىجىيەتە ، ئەمانەى لاي خوارەوون :

۱- قەسەكردن ئەگەل خود ( احاديث الذات ) ( Self-Talk ) :-

ئەم تەكنىكە ئە راھىنان و چارەسەركردنى كەسانى توورەو عەسەبى زۆر گىرنگە ،  
ئەبەر ئەوئەى ئە رىگايەوئە ھەوئى گۆرپىنى ئەو قەسەو قەسەئۆك و بىرو باومرە نا  
مەنتىقىيەنە دەدرىت كە مەوۇق دەربارەى خودى خۇى ھەيەتى و بەردەوام مۆنۆلۆج و قەسە  
ئەگەل خودى خۇى دەكات و بە خۇى دەئى ( من كەسىكى بىدەسەلاتم ، خەلك بە چاوى  
سووك سەيرى من دەكەن ، دوور نىيە گائتەم پىيكەن ، ئەگەر دوو كەس بەيەكەو  
قەسەبكەن ، ئەوا باسى من دەكەن ، من دەزانم كەس منى خۇش ناوى ، ئەگەر توورە  
نەبەم و بىدەنگ بەم خەلكى وادەزانى كە من كەسىكى ترسنۆكم ..... ھتد ) .

ئە ميانەى ئەم تەكنىكەوئە ھەوئى گۆرپىنى ھەموو ئەو بىرو بۆچوونانەى سەردە  
دەدرىت و ئە جىياتى ئەوئە فىر دەكرىن كە بلىن ( من كەسىكى بە تەوانام ، من ھىچم ئە  
كەسانى تر كەمتر نىيە ، خەلكى چى ئەئى بابلى ، دەمى خەلكى بەم ناكىرى ،  
ھەندىك كەس ھىچ ئىش و كارىيان نىيە ئەوئە نەبى كە باسى كەسانى تر بىكەن ، گەورەئى  
مەوۇق ئەوئەيە كە چاوپۇشى ئە كەسانى نەقام بىكات و رىشى خۇى نەداتە دەستىان .  
توورەبوون ھىچ ئازايەتەكى تىدانىيەو مندالى شىرەخۇرىش دەتەوانىت توورەبىن .  
بەلام گىرنگ ئەوئەيە مەوۇق خۇراگر بىت و ئە كاتى توورەبووندا كۆنترۆلى خۇى بىكات ) .

دەرنە نجامى توئىزىنەوئەكانى ئەم بىوارە ئامازە بۆ ئەوئە دەكەن ، كە مۆنۆلۆج  
قەسەكردنى خراپ و نىگەتىق دەربارەى خودو تاكەكانى ترو دىاردەكانى زىان  
سەرچاوەى زۆرەى توورەبوونەكانە ، ئىنجا بۆ ئەوئەى ئەو كەسانە ئە ئەوئە  
توورەبوونەكانى رىگار بىكەين ، دەبىت يەكە مەجار گۆيىان لىيگىرى و ھەموو بىرو بۆچوونە



هه ئه و نامه نتيقيە کانيان بۆ روونبکريته و هو خوشيان به ئه و بپرو باوهرو بپركردنه و ه  
نامه عقولانهيان ئاشنا بن و بگه نه ئه و قه ناعه ته ي که ئه وانه هه ئه ن و بپويستيان به  
گۆرين هه يه ، دواتريش له جياتي ئه وانه بپرو باوهري مه عقول و راست و مه نتيقي  
گه شه پييده کريت تا به شيوه ي پۆزه تيف و باش قسه له گه ل خودي خويان و که ساني  
چواردهوريان و ديارده کاني ژيان بکه ن .

ئه وه ي ماوه دهر باره ي ئه م ته کنیکه بيلين ئه وه يه که زۆر له زاناياني وهك ( بيك ،  
ئه ليس ، ماهوني ) پشتگيريە کي زۆري ليدە که ن و به ته کنیکي سه رکه وتوي داده نين ،  
له لايه کي تريشه وه زۆر له زاناياني تريشتگيري ليدە که ن به لام له ژير ناوو زاراهي  
تری وهك ( گمته و گۆيان ديا لۆگي ناوه وه ، گوزارشتي ناوه وه ) که ئه مانه ش بيجه له  
يارکردن به وشه هيچ شتي کي تر نيه و ناوه رو کي هه موويان يه ک شته .

### ب- ته کنیکي وه ستاندي بپرو باوه ره کان ( وقف الافکار ) :-

ئه م ته کنیکه له داهيناني ( باين ) هه له ريگايه وه داوا له که سي زۆر توورپه و عه سه بي  
ده کريت که هه ردوو چاوي دا بخات و بير له ئه و بپرو باوه ره نامه عقول و نيگه تيف و  
خراپانه ي ناو ميشکي بکاته وه و بيان هينيته وه يادي خوي و سه رقاليان بيت ، دواتر  
که سي راهينه ر ( چاره سه رکاري دهرووني ) به دهنگي کي بهرز هاوارد هکات ( بوسته ، واز  
له ئه و بپرو باوه رو بپركردنه وهت بهينه ) . جاري کي تريش هه مان داواي ليدە کات و دواي  
ماوه يه کي که م دووباره هاوارد هکات ( بوسته ، واز له ئه و بپرو باوه رو بپركردنه وهت  
بهينه ) ، به ئه م شيوه يه ئه و راهينه نه به ردهوام ده بيت .

هه روه ها داوا له که سي توورپه و عه سه بي ده کريت که له ماله وه ش به ردهوام ئه و  
راهينه بکات و له جياتي که سي راهينه ر ( چاره سه رکاري دهرووني ) ، خوي به خوي  
بلن ( بوسته ، واز له ئه و بپرو باوه رو بپركردنه وهت بهينه ) . بيگومان دواي ماوه يه ک

له راهینان ئیتر نه و که سه پیویستی نه به که سی راهینه ( چاره سه رکاری دهرونی )  
 ده مینیت نه پیویست به نه و هوش دهکات که خوی به خوی بلئ ، به نکوو ده بیت به شتیکی  
 ئوتوماتیکی و هر نه و نه سه رکالی بیر کردنه وی نیگه تیغ و خراپ بوو نه و له ناو  
 خودی خوی نه و دهنگه بهرز ده بیت هه و هاواری لیده کات ( بوهسته ، واز له نه و بیرو  
 باوهرو بیر کردنه و هت بهینه ) ، دواي ماوهیه ک له راهینانی پیویست ، ده بیت به که سیکی  
 ناسایی و نه و تووره بوونه زورو و عه سه بیته ی له کول ده بیت هه . چونکه له ریگای نه م  
 ته کنیکه وه له نه و بیرو باوهرو نادرستانه ی که بوونه ته مایه ی تووره بوون زرگاری  
 ده بیت و له جیگایان بیرو باوهرو باش و گونجاو سه وز ده بن .

### ج- راهینان له سه ر لیژانی و شاره زایی له چاره سه رکاردنی گرفته کان ( Problem Solving Skills Training ) :-

یه کیك له هۆکاره کانئ تووره بوون نه ویه که مروف رووبه پرووی گرفت و کیشه یه کی  
 دهرونی یان کومه لایه تی یان نابوواری یان سیاسی ده بیت هه و ناتوانیت چاره سه ری  
 بکات ، بویه له نه و نجامدا زور تووره و عه سه بی و خه فته تبار ده بیت . ئینجا نه گه ر  
 بمانه ویت نه و جوړه که سانه له نه و خه م و خه فته و تووره بوونانه زرگار بکه یین نه و  
 ده بیت له ریگای راهینانی پیویسته وه جوړه ها زانیاری و شاره زایی پیویستیان  
 فیربکه یین بو نه ویه بو چاره سه رکاردنی نه و گرفته کانئ که رووبه پروویان ده بنه وه به کاری  
 بهینن .

هه مووشمان ده زانین کیشه و گرفته کانئ ژیان هه مه جوړن و له ژماردن نایه ن ، له بهار  
 نه وه خو ناتوانریت فییری نه وه بکریت که بو هه ر گرفته کانئ چاره سه ری که هیه ، به نکوو  
 ریگا چاره نه ویه که له ریگای نه م ته کنیکه وه فییری هه نگاوه کانئ چاره سه رکاردنی گیر  
 گرفته کان بکریت که بریتین له ( هه سترکردن به گرفته که ، دیاری کردنی گرفته که ،  
 دانانی گریمان بو چاره سه رکاردنی نه و گرفته ، کوکردنه وه ی زانیاری پیویست دهریاری

نه و گریمانانه ، وردبینی و لیکوئینه وه له راستی و دروستی نه و زانیاری و گریمانانه ، دوزینه وهی ریگا چاره و پشتگوی خستنی نه و گریمانانه ی که په یوه ندیان به کیشه که وه نیه ) .

باشترین شیوازیس بو نه م ته کنیکه ( ریژنه ی عه قلیه ) ( العصف الذهنی ) واته داوا له که سی خاوه ن گرفت ده کریت که بیر له ریگا چاره کان بکاته وه چی به خه یالیدا دیت بیل به بی نه وه ی بیر له نه و شتانه بکاته وه که به خه یالیدا دیت ، واته نه لیت نه م بیر گردنه وه ریگا چاره عه بیه یان بی نرخه یان هیچ نیه ، به لکوو چی به خه یالیدا دیت بیل و هه لیر یژی وه ک چون باران به ریژنه ده باری و خه ریکه لافاو هه لبتیت ، به هه مان شیوه ی ریژنه ی باران بیرو ریگا چاره کان ی بر یژی و هیچ شهرم و ترسیکی نه بیت و گوی به هیچ شتیک نه دات .

واته ده بیت نازادی ته واو بدریت به که سی خاوه ن گرفت ، دوا ی نه وه ش لیکوئینه وه نه نه و بیرو باوه رانه ی که سی خاوه ن گرفت ده کریت بو نه وه ی بزانی کامیان له هه مویان باشتره بو چاره سه رکردنی گرفته که . به نه م شیوه یه راهینان به نه و جو ره که سانه ده کریت بو نه وه ی شاره زایی و زانیاری و توانای چاره سه رکردنی گرفته کان ی ژیانیان زیاتر بیت ، نه مه ش یارمه تیان ده دات که له جیاتی نه وه ی تووره و عه سه بی ببن و ده ست له نه ژنو به رانه ر کیشه کانیان دابنیشن نه وا فیری ریگا چاره ی گرفته کان ده کرین ، به نه م راهینانه ش له زور له تووره بونه کانیان رزگاره کرین .

### د- ته کنیکی ( ABCD ) :-

دانه ری نه م جو ره ته کنیکه ( نه لبرت نه لیس ) ی خاوه نی تیوری چاره سه ری عه قلا نی هه لچوونی رهفتاریه ، که به پله ی یه که م گرنگی به چاککردن و گو پینی بیرو باوه ری ناعه قلی تاک ده دات ، سه ره پای گو پینی به بیرو باوه ری عه قلی و مه نتیقی . له نه م ته کنیکه دا مه به ست له پیتی ( A ) نه و روداو و روژینه ره یه که تاک تووشی تووره بوون

دهکات وه پیتی (B) ناماژهی بۆ نه و بیروباوهری که له نه نجامی نه و وروژینه ره وه دروست ده بیئت به بروای نه لیس هیچ کات وروژینه رو رووداوهکانی جیهانی دهره وه نابنه مایه ی توورپه بوون ، به لکوه نه وه ی ده بیئت مایه ی توورپه بوون لیکدان نه وه و تیگه یشتنی مروقه بۆ نه و وروژینه رو رووداوانه ، وه پیتی (C) گوزارشت له دهرنه نجامی هه لچوونی رووداوه که دهکات .

به پیتی بۆچوونهکانی نه لیس و هاوه لهکانی هوکاری سه ره کی توورپه بوون نه و مۆنلۆج و قسه کردنه یه که تاک له گه ل خودی خوی ده یکات و چه ند ها تیگه یشتن و لیکدان نه وه ی جیاواز بۆ نه و وروژینه رو رووداوانه دهکات ، له نه نجامی نه و بیروباوهری هه له و نادرستانه وه تاک هه ست به سوکایه تی و به ربه ست و ریگر و هه ستکردن به گه می و بره و به خۆنه بوون دهکات و دوا جاریش تووشی هه لچوون و توورپه بوون ده بیئت .

ئینجا بۆ نه وه ی تاک وه ک هه موو که سیکی ئاسایی گوزارشت له توورپه بوونهکانی بکات و توورپه بوونهکانی نه بن به نه ژدیهاو له گه ردنی نه ئالین ، نه و ده بیئت نه و بیروباوهری نامه عقولانه ی ناو میشکی به تال و پرپوچ بکاته وه ، که نه لیس پیتی (D) بۆ چاره سه رو پوچه لکردنه وه له ناو بردنی نه و بیروباوهری ناعه قلیانه داناوه که بوون به سه رچاوه ی توورپه بوونهکان و به ردهوام بوونیان ، واته چاره سه ر نه وه یه که ده بیئت نه و بیروباوهرانه به بیروباوهری مه نتیقی و واقعی بگۆریت بۆ نه وه ی له توورپه بوون و هه لچوونه خراپهکانی رزگاری بیئت .

به بروای نه لیس زۆربه ی نه وانه ی که به زۆری تووشی کیشه و گرفتی دهروونی و خه م و خه فاهات و توورپه بوون ده بن ، خاوهنی کۆمه لیک بیرکردنه وه و بیروباوهری ناواقیعی و نامه عقولن ، بۆنموونه ده ئین ( ده بیئت به ردهوام خیر سه ربکه ویت و شه ر ژیر بکه ویت ) یان ( ده بیئت هه موو که س ریزم بگرن و مامه له ی گونجاوم له گه ل بکه ن ) یان ( ده بیئت په یوه ندیه کانه مان له سه ر بنه مایه کی داد په روه رانه بوونیاد بنریت ) یان ده ئین

د. كەرىم قەدرچەتلىنى

پىئويستە ھەموو كەس وەك يەك بىر بىكەنەو (يان) پىئويستە ھەموو كەس بە پىنى ياساۋ رىساۋ داب و نەرىت مامەلە بىكەن .

ھەمووشمان دەزانىن كە ئەم ھەموو (پىئويستە) و (دەبىت) انە نايەنە دى و ھەموو كاتىش خىر سەرنەكەۋىت و خەلگىش وەك يەك بىر ناكەنەو ھەمووشىيان پەيرەۋى ياساۋ رىسا ناكەن ، چۈنكە ۋاقىع شتىكەو خەۋو خەيال و خەزۋو نازەزۋو شتىكى ترە .

ئىنجا كاتىك ژيانى ۋاقىعى و رووداۋەكانى جىھانى دەرەۋە، وەك بىر كىرەنەو ھەزۋو نازەزۋەكانى ئەۋان نابىت ، ئەۋا خەفەت دەخۇن و بە چاۋى گومان و دوۋدى سەيرى كەسانى تر دەكەن و دەكەنە مەملانى و كىشەو گىرغە لە گەلىان يان خۇخواردنەو پاشەكشى لە ژيانى ۋاقىعى و دوۋر كەۋتەنەو لە پەيوەندىە كۆمەلە تىپەكان . كە سەرچەم ئەۋ رەفتار ھەئىس و كەۋتەنە ھەئەن و دەبنە مايەى كىشەو ناخۇشى و ھەلچۈۋ بۇ ئەۋ جۆرە كەسانە . بۇيە تەنھا چارەسەر ئەۋەيە كە ئەۋ بىرۋاۋەرە ناۋاقىيەنەيان بگۈپن و لە سىروشتى مەۋق و رىچكەى رووداۋو دىاردەكانى ژيان بگەن و مامەلەى مەنتىقىيەنەيان لە گەل بىكەن .

### دوۋەم / تەكنىك و ئىستراتىجىيە تە ھەلچۈۋنى و رەفتارىيەكان :-

بۇ كۆنترۇل كىردى ھەلچۈۋنەكان و چارەسەر كىردى كەسانى زۆر توۋرە ھەسەبى ، پىئويستە پەناش بۇ ئەۋ تەكنىك و شىۋازە ھەلچۈۋنى و رەفتارىيەش بىيەن كە سوۋدبە خىش و كارىگەرى باشىيان لەسەر ھىۋر كىردەۋەى بارى دەروونى مەۋق ھەيە ، كە گىرگىزىنيان ئەمانەى لاي خوارمەۋەن :-

### ۱- رادىئان لەسەر خاۋىۋنەۋەى ماسوۋلەكەكان (الاسترخاء) :-

يەككىل لە رىگاكانى چارەسەر كىردى توۋرەبۈۋن و ھىۋر كىردەۋەى مەۋق و كەم كىردەۋەى ھەلچۈۋنەكان ، خاۋ كىردەۋەى ماسوۋلەكەكانى لەشە ، لەبەر ئەۋەى بە ھىچ شىۋەيەك



ئىكرىت كە مەروۇق لە ھەمان كاتدا توورەش بىت ماسوولكەكانىشى لە ھالەتى  
 ئىسراھەت و خاوبوونەوودا بن ، بەلكو پىچەوانەكەى راستە ، واتە كاتىك مەروۇق  
 دەكەوېتە ھالەتى ھەلچوون ئەوا زۆرەى ماسوولكەكانى لەشى گىرژ دەبن . ئەمەش بە  
 پەلەى يەكەم بۇ كارىگەرى كۆنەندامى دەمارى سەربەخۇ بە ھەردو بەشەكەيەود (   
 سەپساوى و پاراسەپساوى ) دەگەپىتەو ، ئەبەر ئەوۋى كاتىك مەروۇق ھەست بە ھەپەشەو  
 مەترسى شتىك دەكات ، ئەوا يەكسەربەشى سەپساوى ، مەروۇق دەخاتە ھالەتى  
 ھەلچوون و سەرجەم گۇرپانكارىيە فەسۇلۇۋىيەكان روودەدەن و تەك خۇى بۇ  
 بەرەنگاربونەوە يان راگردن ( Fight-Flight ) نامادە دەكات .

ئەم خۇ نامادەكردنەش پىۋىستى بە گىرژى ماسوولكەكان ھەيە نەك خاوبونەوۋى ،  
 ئىنجا كاتىك بمانەوۋى ئەم تەكە ھىۋرىكەينەوۋە يان لە ئەو توورەبوون و ەسەبىيەى  
 رىزگارى بكەين ، دەبىت بە ھۇى راھىنان و فەركردنەوۋە واى ئىكەين كە ماسوولكە  
 گىرژبوۋەكانى خاوبىيەتەوۋە بەلام ئەوۋى جىگەى داخە زۆرەمان رىگاۋ شىۋازەكانى  
 خاوبونەوۋە نازانن و زانىارى پىۋىستمان دەربارەيان نىە . ھەر ئەبەر ئەوۋەشە كە لە  
 كاتى چارەسەركردنى كەسانى ھەلچوۋ دەمارگىر پەنا بۇ خاوبونەوۋە دەبرىت و لە رىگاى  
 جۆرەھا راھىنانەوۋە تەك فەرى چۆنىتى بە ئاكەم گەياندىنى خاوبوونەوۋە دەكرىت . ئەبەر  
 ئەوۋى خاوبوونەوۋە دەبىتە ھۇى كەمكردنەوۋەى چالاكىەكانى سەپساوى و  
 ھىۋركردنەوۋەى مەروۇق و رىزگارگردنى لە ھالەتى ھەلچوونى و توورەبوون .

لە راستىدا چەندەھا شىۋەى خاوبوونەوۋە ھەيە ، ئەوانە ( خاوبوونەوۋەى ماسوولكەى  
 بەرەو ژوور ، يۇگا ، تىرپامان - التامل - ، خەيالگردنى شوين و رووداوۋ بەسەرھانا و  
 شتى خۇش ) . بۇنەموونە لە تىرپامانىندا تەك جەخت دەكاتە سەروىنەيەك يان شتىك  
 لە ەقل و بىرى خۇيدا ، وە ناھىلىت ھىچ شتىكى تر بىجگە لە ئەو شتەى خۇى دەپەوۋى  
 لە مېشكىدا بىت ، وە پىۋىستە ئەمەش لە جىگەيەكى زۆر بىدەنگدا بىت و پەلەى  
 گەرمەى مام ناۋەندى بىت ، دەكرىت لە پەل ئەوۋەشدا گوى لە مۇسقىيەكى خۇش

لەسەرخۇ بىگىرىت و بە قولى ھەناسە بىرىت ، ئەمەش دەيىتە ھۆى ئەوھى كە زۆرتىر ،  
ئۆكسجىنى پاك بىگاتە مېشك .

### ب- گىرانی رۆلى كەسانى تر ( رۆل پەلى ) :- ✓

ئەم تەكنىكە بىرىتە لە ئەوھى كە چارەسەركارى دەروونى و كەسى خاوەن گرفت  
ھەريەكەو رۆلى يەككى توورە دەيىت و ۋەك نواندن بە ئە نجامى دەگەيەنن ، دواى  
ئەوھش گەفت و گۆى لەسەردەكەن و لايەنە خراپەكانى توورەبوون روون دەكەنەوھ ،  
سەرەپاى ئەوھش باسى بارى دەروونى كەسى توورەو ئەو زىانانەى كەلىنى دەكەوئىت  
دەكەن ، دواتر بەراوردى دەكەن بە كەسى ھېمەن و لەسەرخۇ . مەبەست لە ئەم چالاكيانە  
ئەوھىە كە تاك شارەزاي زيان و لايەنە خراپەكانى توورەبوون بىت و ئە داھاتوو لىى  
دووربەكەوئىتەوھ .

### ج- فېربوونى شىۋازى گونجاو بۇ گوزارشتكردن لە توورەبوونەكان :-

زۆربەى ئەوانەى كە زوو توورەدەبن و ئەكاتى توورەبوون كۆنترۆلى خۇيان لەدەست  
دەدن و كېشەى گەورە بۇ خۇيان و بۇ كەسانى تر دروست دەكەن ، ئەوانەن كە شارەزايى  
و لىزانى ( مھارات ) پىئويستيان نىە و نازانن چۆن مامەلە ئەگەن كەسانى چواردەورو  
سەرچاۋەى توورەبوونەكەيان بكەن . ئەبەر ئەوھى يەككى ئە رىگا چارەكان ئەوھىە كە ئە  
رىگاي راھىنانى پىئويستەوھ ئەو كەسانە فېرى شىۋازى گونجاو بۇ گوزارشتكردن لە  
توورەبوونەكانيان دەكرىت .

واتە دەيىت ئەو كەسانە فېربكرىن كە بە جۆرىك گوزارشت لە توورەبوونەكانيان  
بكەن كە ئە زيان بە خۇيان ئە بە كەسانى تر بگەيەنن ، چۈنكە چەندەھا شىۋازى  
گونجاۋى ۋەك ( دىالۆگ و بېروراگۆرىنەوھو گەلىي و پەيوەندىكردن بە كەسانى ترو

رېڭاي ياسا ..... هتد ) ھەيە و لەرېڭايانەو ھە چارەسەرى گرتتەكان دەكرىن و ماف بۆ  
خاوەن ماف دەگەرېتتەو ھە بىئى ئەو ھى كە پېويست بە توورەبوون و شەرپو زيان  
پېڭەياندى يەكترى بكت .

لە ميانەى ئەو راھىنانەو ھە چەندەھا كېشە دروست دەكرىن و دواتر رېڭاي گونجاو بۆ  
مامە ئەكردن ئەگە ئيان دەدۆزىتتەو . بۆنمەونە ( پياويك زۆر توورەبوو ھە لە  
ھاوسەرەكەى ئەبەر ئەو ھى بە بى پىرسى ئەو پارەيەكى زۆرى خەرج كىردوو ، يان  
باوكىك زۆر توورەيە لە كۆرەكەى ئەبەر ئەو ھى خۆى بۆ تاقىكردنەو نامادە ئەكردوو  
يان سوپچى سەيارەكەى بە دزى ئەو ھەو ھەو ( دەمى ) بە سەيارەكە كىردوو ، يان  
مامۇستايەك زۆر توورەيە لە خويندكارەكەى ئەبەر ئەو ھى لە ناو پۆل رەفتارى  
ناشیرىنى كىردوو ، يان كەسىك نۆرەى گرتوو ھە چەند كەسىكى تر بە بى نۆرە دەچنە  
پېش ئەو نۆرە بىرې لىدەكەن ) .

لە ميانەى ئەو راھىنانەو ھە ئەو كەسانە فىرى ئەو دەكرىن كە ئەگەر لە ژيانى  
واقىعى رووبەرپووى ئەو كېشانە بوونەو ئەو چۆن مامە ئەى گونجاويان ئەگەل بکەن ،  
بۆ ئەو ھى ئەلايەك گوزارشت ئە ناپەچەتى و توورەبوونەكەيان بکەن و ئە ناو ھەو ئەيان  
ھىلنەو ئە لايەكى تىرشەو ھە زيان بەكەس نەگەيەنن و بە شىوہەيەكى گونجاو گوزارشت  
لە توورەبوونەكانيان بکەن .

واتە لە جياتى ئەو ھى ئە كاتى توورەبوون پەنا بۆ شەرپو لىدان و تووندووتىژى و  
جنىو فرىدانى شت بېەين ئەو پەنا بۆ گلەيى و گقت و گۆو شكات كىردن و ياساو  
ناوېژىوان و كەسانى شارەزا بەرىن و ئە رېڭاي ئەوانەو ھە مافەكانى خۇمان وەرېگرىن و  
بە ھەزوو ئارەزوو داواكارىەكانمان بگەين . بۆنمەونە ئەگەر دوو كەس لە جىڭايەكە  
بە ماشىن خۇيان بە يەكتردا دەكېشن و ( دەم ) دەكەن ، ئەو لە جياتى ئەو ھى  
ھەردوو كيان توورەبىن و بە يەكترىدا بکېشن و ئازارى يەكترى بدەن يان قسەى ناشىرىن

بە یەكتری بلێن و خۆیان شەرمەزار بکەن ، یان یەکیکیان کۆنترۆل ئەدەست بدات و کارەساتیەک رووبدات ، ئەوا دەتوانن دان بە خۆیاندا بگرن و کۆنترۆلی توورەبوونەکیان بکەن و بەئەمجۆرە ی لای خوارەوه راڤە ی ئەو رووداوە بکەن :-

(بڕوا ناکەم ئەویش خەزی بە ئەم رووداوە کردبێت ، ئەوانە یە قەزاو قەدەر بێت و خودا لە چارە ی نووسیبین و هەردەبوا یە بێت ، دوورن یە ئەو کابرایە کێشە یەکی هەبێت و بیر ی لای خۆ ی نەبووی بۆ یە ئەو رووداوە بوو یان ماشینەکی شتیکی بێت یان منیش کەمتەرخەم بێم ، یان کەسیکی بێ عاقل و سەرەپۆ بێت ئینجا من بۆ دابەزمە ئاستی کەسیکی سەرەپۆ نەفامی وەك ئەو ، باشتەر وایە دوو کەس بکەونە نیوانمان و بزانی خەتای کامانە یان با پۆلیسی هاتووچۆ بێت و بزانی کێ کەمتەرخەمە ، ئەگەر من کەمتەرخەم بووم ئەوا هەقی خۆ ی چ یە دەیدەم ، دووریش نیە کابرا ئێم خوش بێت ، ئەگەر خەتای ئەویش بوو ئەوا سە یارەکی پی چاک دەکەمەو یان ئەگەر پیاوانە هاتە پیشەوە ئەو گەردنی ئازاد دەکەم ، ئەوانە شە زیانیکی زۆر لە سە یارەکی نەکەوتبێ ، قیروسیا لە مالی دنیا لە خودا بە زیاد بێت بەس نەبوو کەسیک نەمرد ۰۰۰۰ هتد )

بە ئەم شیوە یە بیر بکەرەو بەزانە توورە دەبیت و کێشە بۆ خۆت دروست دەکەیت ، بەلام بە پیچەوانە ئیکدانەو یەکی تر بۆ ئەو رووداوە بکەیت و وابزانیت کارەساتیکی گەورە بوو و دووربین نەبیت و بیر لە دوا ی هە ئچوون و دەرئە نجامی توورەبوونەکی نەکەیتەو تەنها لە گۆشە نیگایەکی تەسکەو سەیری رووداوەکی بکەیت و هیچ بە هایەك بۆ فاکتەر و هۆکارەکانی تر دانە نییت ، ئەوا دوور نیە ئەو توورەبوونەت تووشی رووداویکی گەورە تر بکات و رووداوی پیکدادانەکی بە بەراورد بە ئەو هەر هیچ نەبێت ، چونکە دەبیت هەموومان ئەو بەزانین کە مرۆڤ توورەبوو بەرچاوی تاریک دەبێت و هەموو پرۆسە عەقڵیەکان ئیفلیج دەبن و دوورن یە کارەساتی گەورە رووبدات ئیترب هەتا هەتایە چارە سەر نە کریت و ژیان و چارە نووسی مرۆڤ بکات بە دۆزەخ .

## سىنھەم - ئاين و چارەسەرى توورەبەون -۱-

لايەنى روحى مرۇق و باوەرى بە يەككە ئە ئاينەكان كاريگەرى خۇى ئەسەر خود  
كۆنترۆل كەردن و كەم كەردنە وەى توورەبەون ھەيە ، بۆنەمۇنە ئاينى پىرۋى ئىسلامىش  
وەك ھەمۇ ئاينەكانى تر باوەردار ئە زيانەكانى توورەبەون ئاگاداردەكاتە وەو شىۋازو  
چۆنىتى خۇپاگرى و ئارامىشى بۆ روون كەردۆتە وە، دەتوانىن ئە ميانەى ئەم خالانەى  
خوارمەو كاريگەرى ئاين و رۆلى ئە چارەسەركەردنى توورەبەون روونبەكەينە وە :-

۱- دەبىت كەسى توورە بىر ئە دەرنە نجامە باشەكانى توورەنەبەون و دان بە خۇداگرتن  
بكاتە وە .

۲- دەبىت ئە كاتى توورەبەون ئە وە بە بىر خۇى بەيىتە وەو بلى ( ئەگەر مەن ئىستا  
بەزەيم بە كەسانى بىدەسەلات و ھەژاردا نەيەتە وەو داخى دلى خۇمىيان پى برىژم ئە وە  
ئە ئەو دونىاش خوداى گەورەو مېھرەبان بەزەيى بە مندا نايەتە وەو ئە گوناھەكانە  
خۇش نابىت .

۳- دەبىت بىر ئە ئە وە بكاتە وە كە دوورنىە ئە ئە نجامى توورەبەونە وە دوژمنايەتى  
پەيدا بىت و كارەساتى ئىبەكە وىتە وە ، ئەو كاتە دەبىت باجەكەى ئە ئەم دونىا وە  
ئەو دونىاش بدات .

۴- بىۋىستە مرۇق وىنەى خۇى بەيىتە بەرچاوى و بىر ئە ئە وىنە دزىو ناشىرىنەى  
خۇى بكاتە وە كە كاتىك توورەبەو وەك دېندەيەك دەيەوى پەلامارى كەسانى تر بدات  
يان وىنەى ئەو كەسانە بەيىتە بەرچاوى خۇى كە زۆر توورە دەبن و بزانىت چۆن ھەمۇ  
كەس رقى ئىيانە . دواتر وىنەى ئەو كەسانە بەيىتە وە بەرچاوى خۇى كە ئە كاتى  
توورەبەون كۆنترۆلى خۇيان دەكەن و زۆر بە ئارام و خۇپاگرن ، كە بە ئەو كارەشيان  
خۇيان زياتر خۇشە وىست دەكەن و رەحمەت و بەزەيى خوداشيان بەردەكە وىت .



۵- بەردەوام دەبىت ئەۋەى ئە خەيال بىت كە شەيتان و شەرتەنە ئە ئەو كاتانە  
دەرفە تيان بۇ دەره خىس و تەك بەرمە ھەلدىر دەبەن كە مەۋق تىياندە توورمە  
مەسەبىيە ۋە قەل ۋە بىر كەردنەۋەى مەنتىقى تووشى ئىفلىجى بوۋە .

۶- چەندەھا ئايەت ۋە فەرمۇدە بە ئاشكرا ئامازە بۇ پاداشتى ئەو كەسانە دەكات كە  
لەكاتى توورە بوون دان بە خۇياندا دەگرن ۋە بە شىۋەى گونجاۋ گوزارشتى ئىدەكەن .  
خودا ئە قورئانى پىرۇزدا دەفەرمۇى ( الذين ينفقون فى السراء والضراء والكاظمين الغيظ  
والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ) ( آل عمران : ۱۳۴ ) ھەروەھا ( أبى الدرداء  
( خودا ئىنى رازى بىت ) دەلى جارىكىيان بە پىغەمبەرم ( د خ ) وت ( كاريكم پىبلى كە بە  
ھۈيەۋە بچمە بە ھەشتەۋە ، فەرمۇى توورەمەبەۋ بە ھەشت بۆتۈ ) ( حسين ، ۲۰۰۷  
، ص ۱۲۴ ) .

## بىروباوهرى خۆسە پىنەر (وہسواسى) (عمەلى)

وہسواس (مەراق) نە خوشىيەكى دەروونىيەو حالەتتىكى ناسايىيە نە گىرنگى دان بە جەستەو تەندروستى. ھەموومان دەزانىن گىرنگى دان بە تەندروستى و جەستە، كارىكى ناسايىيەو ھۆكارىكى گىرنگىشە بۇ خۇ پاراستن نە نە خوشى، بەلام نەگەر نەو گىرنگى دانە نە سنوورى ناسايى خۇى دەرچوو، بەردەوام بىرو ھۆشى تەك ھەر نەلاى نەش و تەندروستى بوو ھەروھە بەردەوام گلەيى و گازەندەي ھەبوو سەردانى پىزىشكى كىردوو ھەر خەرىكى جەب و دەرمان كۆكردنەو بەكارھىنانى بوو، ئالەم كاتەدا نە حالەتى ناسايى دەردەچىت و دەبىت بە نە خوشى وەسواس و تەك تووشى نەو گرفته دەروونىيە دەبىت و نەگەر ھەر بەردەوام بوو دووبارەو چەند جەرە بوومو، نەوا پىويستى بە چارەسەركردنى دەروونى و سەردانى پىزىشكى تايىيەتى دەبىت.

گومانى تىدا نىيە، نەو كەسانەي تووشى وەسواسى دەبن زىاد نە پىويست گىرنگى بە تەندروستى و كارو فەرمانى نەندامەكانى نە شىان دەدەن، كە نە واقعدا ھىچ پىويست بەو ھەموو گىرنگى دان و ترس و دئە ۋاوكىيە ناكات. ھەندىك نە دەروونزانەكان نەو برۋايەدان كە وەسواسى نە خوشىيەكى دەروونى ئالۆزمو زۆر بە دەگەن وەك نە خوشىيەكى سەربە خۇ دەردەكەوئىت.

وہسواسىش وەك زۆربەي نە خوشىيە دەروونى و ژىرىيەكانى تر، چەندەھا گىرمان و لىكدانەوہى بۇ كراو، ھەندىك نە زاناکان نەو برۋايەدان كە وەسواسى نە پىگەي بۇ ماومو نە باوانەوہ بۇ وەچەكانىان دەگويزىتەو، بەلگەشيان نەوہىيە كە زۆربەي نەندامانى خىزانى نەو نە خوشە تووشى مەراق و وەسواسى بوون، بەلام مەرج نىيە نەو بەلگانە يەكلاكەرەوہبن، چونكە دوورنىيەكە مىدالانى نەو خىزانانە نە پىگەي لاساىكردنەوہى گەورەكانىانەوہ تووشى وەسواسى بىن نەك نە پىگەي بۇ ماومو،

بەندىك جارىش نەخۇشى وەسواس پابەندەكەن بە پىكھاتەى دەروونی تاكەو، بە  
پىنى ئەو بۇچوونە ئەو كەسانەى كە گۆشەگىرو دوورە پەرىزن و كەسايەتییەكى  
بەبەكامیان ھەيە زىاتر تووشى وەسواسى دەبن.

زۆر جارىش وەسواسى دەگەرپىننەو بە ھۆكارى دەروونی، واتە زەبرو مەملانىى  
دەروونی كە دەبىتە ھۆى خەمۆكى و دلەپاوكىى بەردەوام، دوا جار ئەو خەمۆكى و  
دلەپاوكىيانە دەگۆردىن بۇ وەسواسى جەستەيى و دەبىت بە مىكانىزمىكى دەروونی بۇ  
خۇسازاندن ئە تەك ژىنگەدا، بۇ نەمۇنە گىرنگى دان و بىركردنەو ئە نازارى  
ماسوولكەكان و فەرمانى رىخۆلەكان و پىرۇسىسى دەرھاویشتن و سەرنج دانى بەردەوامى  
دەم و چاوو گۆرانكارىيەكانى و ئىدانى دل و پىرۇسىسى ھەناسەدان. تا بچووكترین  
گۆرانكارى ئە پلەى لەش كە خزمەتى كردارى خۇسازاندن ئە لای نەخۇش دەكات، ئە  
پىگەى ئەوانەو مەملانى و گۇرۇتە دەروونىيە ناوەكىەكان ھەلدەگەرپىننەو بە بۇ  
گازاندەكردن و بىركردنەو مەراق و وەسواسى جەستەيى، بەم شىوہىە تا پادەيەكى  
باش ئە نازارى ئەو مەملانى و گۇرۇتە دەروونىيانە (ئەگەر بۇ ماوہىيەكى كەمىش بىت)  
بىزگارى دەبىت.

خىزانىش زۆرجار ھۆكارى سەرەكىيە بۇ تووش بوون بە نەخۇشى وەسواسى بە  
تاييەتى ئەو خىزانانەى كە بەردەوام و زیاد ئە پىوۋىست گىرنگى بە تەندروستى  
مەدالەكانىان دەدەن و بۇ بچووكترین گۆرانكارى جەستەيى سەردانى پىزىشك و  
نەخۇشخانە دەكەن و بەردەوام مەدالەكانىان دەپارىزن و ناھىلن تىكەلاو بە مەدالانى  
تربىن، ئەو كە تووشى نەخۇشى بىن يان جۆرەھا رىنمايى نا ئاسايان ئە بارەى شىوہى  
خواردن و جۆرى خۇراك و دلەپاوكى و ترسى بەردەوام ئە بارەى كارو فەرمانەكانى  
ئەندامەكانى لەشيان، دەكەن، بىگومان ئەم جۆرە مامەئەو پەرورەدەكردنە ھەلەيەو  
تۆوى گومان و دلەپاوكى دەرپارەى لەش و تەندروستى، ئە دل و دەروونی ئەو مەدالانەدا

دەچىنى و دوا جار تووشى نەخشە وەسواسىيان دەكات. فرۆيدش ئەو باومرەدايە كە  
وەسواسى ترسىكى نەستىيە ئە تووش بوون بە نازارىكى جەستەيى ئە نە نجامى بوونى  
جەزو پائەنەرىكى كپ كراومە.

بافلۇنى پووسىش ئەو باومرەدايە كە مرقۇ ئە نە نجامى تىك چوون و شەلەژانى  
فەرمانەكانى چەند مەلەندىكى مېشكەو تووشى نەخشە وەسواسى دەبىت، كە بە  
پىنى جۆرەكەي ئە مەلەندىكەو بۇ مەلەندىكى تر دەگۆدريت، بۇ نموونە ئەگەر  
يەككە تووشى وەسواسى گەدەيى بوو، ئەوا مانا ئەو يەكە مەلەندى گەدە ئە مېشكە  
تووشى تىك چوون و پەشيوى بوو.

ئەبەر پۇشنايى ئەو بۇ چوونانەي سەرەو دەتوانىن بگەينە ئەو دەرنە نجامەي كە  
كۆمەلىك ھۆكار كار ئە يەكترى دەكەن و مرقۇ تووشى وەسواسى دەكەن و  
چارەسەركردنىش بەندە بە زانىنى ھۆكارەكانى، ھەرچەندە چارەسەركردنىش ئاسان  
نىيە بەلام دەتوانرىت ئە رېگەي چارەسەركردنى دەروونى و كۆمە لايەتى و رەوشتىەو  
كەمىك ئە نازارەكانى نەخشە كەم بىكرىتەو وە ھەندىكىشيان بىنەبىر بىكرىن.

بىروباوهرى خۇسە پىنەرە كىردارى بەناچارى (وەسواس) يەككە ئەنەخۇشەيە  
دەروونىيەكان و زۆر كەس بەدەستىيەو دەنالىنىت، ئەگەر بۇماوهرى جارىكىش بىت كەس  
نىيە ھەندىك بىروباوهر بەزۆر خۇي نەسە پىنىتە مېشكى، يان بەناچارى ھەندىك كارو  
چالاكىي بەنە نجام نەگەيەنىت، ئەگەر ئەو بىروبوچوونە خۇسە پىنەرە كارو چالاكىيە  
بەناچارىانە بۇماوهرى كەم بىت و دووبارە سى بارە نەبىتەو وەگىرتا بۇ  
خاوەنەكەي دروست نەكات، ئەوا كىشە نىيە، بەلام كاتىك زۆر دووبارە دەبىتەو وەگىشە  
بۇ خاوەنەكەي دروستەكات و تووشى نارەجەتى و بىزارى دەكات، ئەوا دەبىت بەگىرتا  
و نەخۇشەيەكى دەروونى و پىويستى بەرپىنەمايى و چارەسەرى دەروونى دەبىت.

## جۆرەكانى وەسواسى

وەسواسى (بىرۈياۋەرى خۇسە پىنەرۈ كارو چالاكى بەناچارى) چەند جۆرىكى ھەيە  
كەگرنىگىزىننىان ئەمانەى لاي خوارمەن؛

### ۱- پاكۇخاۋىنى زىاد ئە پىۋىست؛

ئە مجۆرەدا نەخۇش بەردەوام خەرىكى دەست و دەم و چاۋ شوۋشتنەو چەندەھا جار  
دەست و گىيانى خۇى دەشۋات و بەردەوام گومانى ھەيەو ھەر دەئىت دەستەم يان ئەشم  
پىسەو پاك نەبوۋەتەو، ئىتر بەو شىۋەيە ھەر ئەسەر پاكۇخاۋىنى و گرنىگىدان  
بەجەستەى خۇى بەردەوام دەبىت و دەرئە نجام توۋشى بىزارى و غەمبارى و خەمۇكى و  
دئەراۋكى دەبىت، بەبىنەوۋەى بتوانىت خۇى ئەو بىرۈياۋەرو كارو چالاكىيە بەناچارىيە  
رزگارېكات.

### ۲- دئىيائى؛

ھەندىك كەس بەردەوام بەدۋاى دئىيائى و جەختكردنە سەر ھەندىك كارو كىرداردا  
ۋىلەو چەندجار دووبارەيان دەكاتەو، بۇ نەمۋنە داخستنى دەرگا يان بەلۋەى ئاۋ  
يان دئىيابوون ئەنەوۋەى ئايا بوتلى غازەكەى داخستۋە يان نا، واتە چەندەھا جار  
خەرىكى داخستنى دەسكى دەرگاۋ گرتنەوۋەى بەلۋەى ئاۋە ئەكاتىكدا دەرگاۋە  
داخراۋەو بەلۋەى ئاۋەكەش گىراۋەتەو، بەلام ئەو ھەر دئىيا نىيەو ھەر بەگومانەو  
بەردەوام بىرۈبۈچۈۋنى ھەلەو نابەجى خۇى دەخزىننىتە ئاۋ مىشكى و پالى پىۋەدەنىت  
بۇنەوۋەى ئەو كارو چالاكىيە نامەعقول و بى مانايە جىيە جىيىكات بەبىنەوۋەى بتوانىت  
بەرپەرچىيان بداتەو.

### ۳- گرنىگىدان بەتەندروستى؛

جارى واھەيە ھەندىك كەس توۋشى وەسواسى و مەراق دەبن و بەردەوام ئەم پزىشك و  
ئەو پزىشك دەكەن و وادەزانن توۋشى نەخۇشى بوون، ئەكاتىكدا ھەموو پشكىن و



شیکاری و تیسته کان نهوه دهسه لیتن که نه و ساغ و سه لاهه ته و هیج نه خوشییه کی نییه، به لام نه و جوړه که سانه به هیج شیوه یه ک دلیان ناو ناخواته وه و بر وانا که ن و هه ر ده لیتن نه خوشین.

#### ۴- ژماردن:

نه مجوره وه سواسی و مه راقه بریتییه له ژماردن به رده وامی (دارو عه مودو کاشی و پارو... هتد) به بیته وهی دنیاییت له نه نجامی ژماردن که ی واته بیروبو چوونیکی نامه عقول ناچاری ده کات که نه و شتانه به رده وام بژمی ریت، چونکه به گومان و دوود له نه دهر نه نجامی ژماردن که ی له لایه ک و بی سوودی و نامه عقولی نه و کاره له لایه کی تر.

#### ۵- ریکخستنی که لوپهل:

که سانی واهه یه خو و ده داته ریکخستنی که لوپه له کانی چوارده وری، به بیته وهی رازی بیته له و کاره ی نیجا دوی ماوه یه کی تر دووباره ده سته دکاته وه به ریکخستنیان، دواتر تیکیان ده داته وه و بو جاریکی تر ده سته دکاته وه به ریکخستنیان، به شیوه یه له سه ر نه م کارو چالاکییه بیمانا و نامه عقوله به رده وام ده بیته، بو نمونه هه ندیک جار به رده وام له ناو مال هه ر خه ریکی ریکخستنی که لوپهل و کتیب و قاپ و قاچاغ و جلوه رگی ماله که یه، به بیته وهی بگاته نه و قه ناعه ت و بیروبا وهره ی که کاره که ی ته و او بووه، به پیچه وانه وه به گومان و راپا و دوود له و جاریکی تر ده سته دکاته وه به تیکیدان و دووباره ریکخستنه وه یان.

#### ۶- بیروبو چوونی نابه جی و قیزه ون:

هه ندیک جار که سانیک تووشی حاله تیکی ناخوش ده بن و زور جار بیروبو چوونی ناخوش و قیزه ون که دژ به دابونه ریت و نایین و نه خلاق و به ها پیروژه کائن و خاوه نه که ی تووشی ناره حه تی و بیزاری و هه ست به شه رمه زاری کردن ده کات و خویان ده خزی نه ناو

مېشكىيە، ئەوانە جەزۇ ئارەزوۋى سىكىسى بۇ كەسلىنى نىزىكىسى يان بىرۈچۈۋى شەرخۋازى و رىقۇكىنە دەستىرىزى كىرنە سەر ناموس و سەرۋمىلى كەسلىنى تىرىيان بىرۈچۈۋى گۇمان و دوۋىلى و راپايى دەربارەي خىزان و ھاسەرۈ دوست و برادەر... ھتە.

## ۷- كۆكردنە ۋە ەمبار كىرنە :

جارى ۋاھىيە ۋە سۋاسى و مەرقەكە تايىپەتە بەكۆكردنە ۋەي كەلۈپەل و شىتى بى سوۋو بى بە ھە ۋە ەمبار كىرنە، ۋاتە كەسلىنى ھەن بەردەۋام خەرىكى شىتن كۆكردنە ۋە كەكە كىرنە بىنە سۋوۋىكى ئەۋتۈ ھەبىت بۇيان، بەلام كاتىك پىرىيان لىدە كىرنە چەندە ھە پاساۋ دەھىنە ۋە دەللىن خۇشمان نازانىن بۇ ئەۋە دەكەين يان بە ناچارى ئەۋ كارە دەكەين.

## ۸- گۇمان (شك) :

جارى ۋاھىيە كەسلىنى خۋاپەرست و بىرۋادارن، بەلام زۇرجار بىرۈچۈۋى نابەجى خۇيان دەسە پىنن بە سەرىداۋ توۋشى گۇمان و دوۋىلى و راپايى بە رامبەر (ئايىن و قورئان و خۇداۋ رۇزى قىيامەت و بە ھەشت و فرىشتە... ھتە) دەكەن.

## مەرج و نىشانە كانى ۋە سۋاسى

ھەركەسلىك ئەم نىشانە ۋە مەرجانە لاي خۋارەۋى بۇ ماۋەيەكى زۇر ھەبۋو، سەرەپاي دوۋبارەبۈۋە ۋەيان و دوست كىرنە گىرۈگرفت بۇ ئەۋا گۇمانى ۋە سۋاسى و ەمەلى لىدە كىرنە :

۱- بىرۈچۈۋى خۇي بىخىننىتە ناۋ مېشكى و خۇي بىسە پىننىت بە سەرىداۋ تۋاناي بەرەنگار بۈۋە ۋەي نەبىت.

- ئەو بیروبۆچوونە دووبارەو چەندجارە بېیتەومو بېیتەهۆی بیزارکردن و وەرسکردنی  
ماوەنەكەى و ئەو كەسە نەزانیت چۆن خۆی لیدەربازبكات.

- ئەو كەسە بزانیت ئەو بیروبۆچوونە خۆسە پینەرە، نامەعقول و بى بنەماو بى  
انایەو راست نییەو شایانى ئەو نییە گرنكى پیندریت، بەلام ئەو ملكە چى دەبیت.

- هەستکردنى نەخۆش كە ئەو بیروبۆچوونە زالە بەسەرىداو ناتوانیت ئەدەستى  
زگارى بىت، هەرچ كاتىك بیهویت بەسەرىدا زال بىت، ئەوا بیروبۆچوونەكە زیاتر خۆی  
سە پینیت بەسەرىدا، بۆیە ئەو كەسە بەناچارى دووبارەو چەندبارەى دەكاتەو، دواى  
جییه جیكردن و بەناكامگەیاندى كارو چالاکییەكە، ئەوا بۆ ماوەیەكى كەم هەست  
بە نارامى و پشووێك دەكات، بەلام دواى ئەو ماوە كەمە دووبارە سەرلەنوی ئەو  
بیروبۆچوونە خۆی دەخزینیتەو ناو میشكى و تووشى هەمان دڵەراوكى و بیزارى  
دەكاتەو.

### هۆكارەكانى وەسواسى و مەراقى

سەرچاوەو هۆكارەكانى وەسواسى زۆرن و ئەحائەتێك و جورێكەو بۆ حالەتو  
جورێكى تر دەگۆریت، ئەگرن گترین هۆكارەكانى ئەمانەى لای خوارمەن:

#### ۱- بۆماوە:

هەندىك ئەحائەتەكان بەهۆى بۆماوەو زوودەدەن و بەلگەش ئەوێكە چەند كەسێكى  
وەسواس ئەهەمان خیزان و بەرەبابدا هەن، واتە یان مام یان خالى یان باوك یان دایك  
یان خوشك و برا یان باپىرو نەك یەكێكىیان یان زیاتر، ئەیەكێكىیان تووشى ئەو  
وەسواسییه بوون.

## ۲- که موکورتی له گواستنه وهی نامه و زانیارییه کانێ ناو میشتک؛

میشتکی مرۆف له بلیۆنه ها دهماره خانه پیکهاتوووه ئهرکی نه و دهماره خانانه، وهرگرتن و گواستنه وهی ههسته کان و زانیاری و نامه و ورۆژینه رهکانی جیهانی دهرمودو ناوه وهی مرۆفه، ئینجا نه و دهماره خانانه بهیه که وه نه نووساون، به لکو بۆشایی زۆر زۆر بچووک له نیوان دهماره خانه کانه ههیه و نه و بۆشاییه ش پره له مادهی کیمیاوی و ئهرکی سه رهکیان گواستنه وه گه یاندنی زانیارییه کانه له خانهیه که وه بۆ خانهیه کی تر ئینجار هه ندیکجار ریژه و بری نه و ماده کیمیاویانه که م و زیاد دهکات و نه و که م و زیادیه ش ده بنه هۆی وه سواسی و تیکچوونی کارو چالاکییه کانێ به شی پێشه وهی میشتک و ناردنی نامه و بۆچوونی هه له و نابه جی و نامه عقول بۆ خاوه نه که ی، له گرنگترین نه و گهیه نه رانه ش که مادهی کیمیایی (سیرۆتۆنین و دۆیامین و ئه درینالین و نۆر ئه درینالین و نه شیل کۆلین) ه، به لام له هه موویان گرنگتر و کاریگه رتر سیرۆتۆنینه.

## ۳- نازداری و زۆر گرنگیدان به مندال؛

جیگه ی داخه هه ندیک دایک و باوک له نه نجامی نه زانین و که می زانیاری پێویسته وه منداله کانیان به نازداری به خێوده که ن و زیاد له پێویست گرنگی به منداله کانیان ده دن و له هه موو شتییک ده یانپاریژن، که نه مجۆره په روه رده کردن و مامه له کردنه ده بنه سه رچاوه بۆ تووشبوونی نه و جۆره مندالانه له داها توودا به وه سواسی، بۆ نموونه هه ندیک حاله تی وه سواسی که چاوپیکه وتتمان له گه ل سازداون له نه نجامی نازدارییه وه تووشی وه سواسی بوون و له مندالییدا دایک و باوکیان زۆر گرنگیان پێداون و به رده وام جلی زۆریان له به رکردوون و هه ره ستیان به نازاریکی بچووک کرد بێت یه کسه ره نه م پزیشک و نه و پزیشکیان پیکردوون و زۆر ترساندویانن، بۆیه دهرئه نجام تووشی وه سواسی بوون.

#### ۴- لاساییکردنه وه:

جاری واهه یه دایک یان باوک یان که سیکی تر له ناو خیزان و دهوروبه ری منداډ،  
تووشی وه سواسی بووه و بهرده وام دووباره ی دهکاته ووه روژانه منداډ نه و که سه ده بییت  
و دوورنییه لاسایی بکاته ووه له ریگه ی چاولیکه رییه ووه نه و منداډه ش تووشی و دسواسر  
بییت.

#### ۵- کاره سات و رووداوی واقعی:

جاری واهه یه له ناو خیزانیکیدا کاره سات و رووداویکی دلته زینی وهک ناگرکه وتنه و  
یان دزیکردن، مردن و نه خوشی کتوپر رووداوات له نه نجامییه ووه هه ندیک له تاکه کان  
نه و خیزانه تووشی هه ستیارییه کی زیاد له پیویست دهن، به پاساوی نه وه ی جاریکی تر  
نه و رووداوو کاره ساته روونه دات، بویه به زوری گرنگی به کوژاندنه وه ی ناگره  
دلتیابوون له داخستنی ده رگا و بوونی پاکوخواینی پیویست له ناو مال ددهن و بهرده وام  
دووباره و چه ندباره ی ده که نه وه تا له کوتاییدا ده بییت به وه سواسی و له سه ری رادیت و  
ناتوانیت له دهستی زرگاری بییت.

#### ۶- ویزدانی زور زیندو سه رکوتکه ر:

ویزدان زور گرنگه بو مروف و به شیکه له سیستمی نه خلاق، به لام نه گهر ویزدان زور  
زیندو سه رکوتکه ر بوو، له سه ر بچووکتین که موکورتی نازاری خاوه نه که یداو  
لیپرسینه وه ی له گهل کرد، نه وکاته ژیا نی نه و جوړه که سه ده بییت به دوزخ و بهرده وام  
هه ست به گومان و راپایی و دوودلی دهکات و خوی به لیپرسراو ده زانیت و هه میته به دوا  
که مال و بی که موکورتیدا ده گهریت، تادوا جار تووشی وه سواسی ده بییت، نه بجزره  
ویزدانه ش ده رنه نجامی په روه رده ی هه له ی خیزانییه.



## چارەسەركردن

چارەسەرى نەخۇشى وەسواسى بەپلەى يەكەم پەيوەستە بەزانىنى جۇرى ھۆكارەكەى سەرەپراى ئەوەش دەبىت كەسى نەخۇشى ئامادەىيى خۇچارەسەركردنى ھەبىت و كەسوكارىشى ھاوكارىيى بىكەن، ئەگىرنگىزىن رىگاچارەكانىش ئەمانەى لاي خوارمەن:

### ۱- چارەسەركردن بەدەرمان:

زۆربەى ئەو حالەتانەى كە ئەنەنجامى كەمى گەيەنەرەكانى وەك (سىرۇتۇنىن و دۇيامىن و... ھتە) تووشى نەخۇشى وەسواسى بوون، ئەوا پىئويستىيان بەدەرمان ھەيە بۇ ئەوەى رىژەى ئەو ماددە كىمىيائىيەنە بگەرپتەوۋە بۇدۇخى ئاسايى خۇيان و بەشى پىشەوۋەى مىشك بەكارو چالاكىيە سىروشتىيەكانى خۇى ھەئىستىت.

### ۲- چارەسەرى عەقلى ھەئچوونى مەعرفى:

ئەمبۇرە چارەسەركردنە برىتتىيە ئەگۆرىنى راوېچوونە ھەئەكانى نەخۇش و دروستكردنى مەمانەو برپوا بەخۇبوون ئەناخىدا، بۇ ئەم مەبەستەش دىكتۇر جىفۇرى سىكوارتز چوارەنگاۋى بۇ ئەمبۇرە چارەسەرە داناوۋە ئەرپىگەيانەوۋە زۆربەى نەخۇشەكان چاك دەبنەوۋە:

### ۱- ئاونانى نەخۇشىيەكە:

ھەنگاۋى يەكەم برىتتىيە ئەزانىن و ئاونانى نەخۇشىيەكە، واتە دەبىت نەخۇش خۇى ئەھەندىك بىروباوۋەرى ھەئەى وەك من جىنۇكەم ھەيە يان من شىت بووم يان من كەسىكى بىلدەسەلات و لاوازم، من چاك ئابمەوۋە من نازانم چىمەو... ھتە، رىزگارېكات و لەجىياتى ئەوۋە بلىت من نەخۇشەم و نەخۇشىيەكەشم وەسواسى و مەراق و بىروباوۋەرى خۇسەپىنەرەكارو چالاكى بەناچارىيەو ئەدەسەلاتى مندا نىيەو من لىيى بەرپىسىارنىم

و بیروباوهیو بیرکردنه وهی هه ئه و نامه نتیقی و نامه عقول و بی بنه مایه ، واته ده بییت  
روژانه نه مه له گه ن خوی بلیته وه بلیت من دهستم پیس نییه ، به ئكو بیروبوچوونیکی  
خۆسه پینه ره و پیمده بییت دهسته کانت پیسه ، یان ده رگا که ت دانه خستوه ، یان  
ناگره که ت نه کوژاندوته وه ، هه رچه نده من ده رگا که م داخستوه و ناگره که م  
کوژاندوه وه ، به لام نه و بیروبوچوونه نامه نتیقییه پیم ده بییت : ده رگا که ت  
دانه خستوه ، ناگره که ت نه کوژاندوته وه .

### ب- زانینی هۆکاره کانی نه خوشییه که :

هه نگاوی دووه م بو چاره سه رکردن و رزگار بوون له نه خوشی وه سواسی بریتییه له زانینی  
هوو سه رچاوهی نه خوشییه که ، واته ده بییت نه خوش بزانییت که هوو سه رگی  
نه خوشییه که ی که موکورتی له ماده ی کیمیایی گه یه نه رو ناریکی کارو چالاکییه کانی  
میشکه و نه و بهر پر سیار نییه له نه خوشییه که ی ، یان لاسایی کردنه وهی که سانی ترو  
پهروه ردی هه ئه و نازداریه له بهر نه وه پیویست به وه ناکات خوی ناره حه ت بکات و  
هه ست به گونا هو بهر پر سیاریه تی بکات .

### ج- کۆلنه دان و خۆخه ریککردن به کارو چالاکییه کی ترموه :

هه نگاوی سییه م نه وه یه که نه خوش چۆك دانه دات و یه کسه ر نه بییت به نیچیه و دی  
به رده م بیروبوچوونه هه ئه کانی و نه چیت کاره که جیه جییکات ، به ئكو له جیاتی نه وه  
بچیت دهستی بشوا یان ده رگا که تاقی بکاته وه بزانییت داخراوه یان نا یان شتاکان  
بژمی ریت ، نه و پیویسته خوی به کارو چالاکییه کی ترموه خه ریک بکاته گۆرگرت  
له موسیقا یان بینینی ته له فزیو ن یان کتیب خویندنه وه یان باخچه و ناوما ل ریکرت  
و... هتد ، واته دوا ی نه وه ی بیروبوچوونه نامه عقول و نابیه جیکه ی بو دیت به که  
کاره که به نا چاری نه کات ، به ئكو بۆما وه ی ( ۱۵ ) خوله ک یان زیاتر یان که متر دوا یخه

۱. كەرىم قەدرچەتلى

داۋاي ئەۋە بەناچارى ئەۋ كاره بىكات، دواتر بىكيات بە (۲۰ يىان ۲۵ يىان ۳۰) خولەك تاۋاي لىيەت كە بەيەكجارى رىزگارى دەيىت ئەۋ بىروبوچوونە خۇسە پىنەرە، چونكە كاتىك نەخۇش ۋەلامدانەۋەى نابىيت و بەرپەرچى بىروبوچوونە ھەلەۋ نامەنتىيەكە دەداتەۋەۋە خۇي بەكارىكى ترەۋە خەرىك دەكيات ئەۋكاتە رۇژ لەداۋاي رۇژ ئەۋ بىروبوچوونە كەمدەيىتەۋەۋە مەۋق بەرەۋ چاكبوونەۋە دەچىت.

## د- ھەلەنگاندن:

ھەنگاۋى چۈرەم برىتيە ئەھەلەنگاندن ھەنگاۋەكانى پىشۋ واتە دىنيابوون ئەنەۋەى كەدەزانىت نەخۇشەيەكەى چىيە، ھەرۋەھا درك بەھۇكارەكانى دەكيات و ئەھەنگاۋى سىيەمىش خۇي بەكارو چالاكىيەكى ترەۋە خەرىكردوۋەۋە رۇژ لەداۋاي رۇژ بىروبوچوونە خۇسە پىنەرەۋ كاروچالاكىيە بەناچارىيەكانىش بەرەۋكەمبوونەۋە دەچىت و ھەرۋەھا ھەۋلېدات بزانىت كام كاروچالاكى گونجاۋەۋە لەۋ ۋەسۋاسىيەى دوردەخاتەۋە.

## ۳- روۋبەروبوونەۋەۋە ۋەلامنەدانەۋە:

يەكىكى تر لەرېگەچارەكان ئەۋەيە كەنەخۇش بەرەۋ روۋى (تعرض) نەخۇشى و ۋەسۋاسىيەكەى بىكرىتەۋەۋە داۋاي لىبىكرىت كەۋەلامى ئەۋ ۋەسۋاسىيەى نەداتەۋە (منع الاستجابة)، بۇ نەۋنە يەكىك زوۋ زوۋ دەستى دەشۋا ئەۋا ناچار بىكرىت كەدەست لەدىۋار بىدات يان شتىك بخرىتە سەز دەستى ۋ داۋاي لىبىكرىت كە بۇماۋەى (۱۰) خولەك دواتر (۲۰ يان ۲۵) خولەك دەستى نەشۋا، بەمشىۋەيە وردە وردە ئەگەل ئەۋ حالەتەى رادىت و دەگاتە ئەۋ برۋايەى كەدەتۋانىت بەرەنگارى ئەۋ ۋەسۋاسىيەى بىيىتەۋەۋە كارەكە جىيەجى نەكيات و توۋشى دئەۋاكى و نەرەجەتى و بىزارىش نەيىت.

## ۴- دوستگردنى وىنەى ھەقلى بۇكارو چالاكىيەكان:

ۋاتە كاتىك دەچىت دەرگاكة دادەخەيت يان ئاگرى تەباخەكە دەكوژىيىتەۋە يان پارەكە دەرژىيىت، ئەۋا وىنەى ئەۋ كارە لەمىشكت تۆماربەكەۋ ئەگەل خۇت بدوى و بلى

نەو كارەم ئىستا بە باشىكردووهو نەو بىروبوچوونەى بۆم دىت ھەلەيە و راست نىيە ، واتە  
زۆر پىشېينى نەوش بکەو بلى ئىستا نەو بىروبوچوونە نامە عقولەم بۆ دىت ، بەلام من  
دەزانم كارەكە مکردووهو نەو بىروبوچوونانە ھەلەو نابە جىن و بەقسەيان ناکەم .

#### ۵- دروستکردنى تيانووسى رۇژانە :

باشتروايە كەسى نە خوش تيانووس (دەفتەر) ئىك دروستبكات و كارو چالاكى و  
گۆرانتكارى و خالە لاوازەكانى حالەتەكەى خوى تىدا بنووسىت و بەردەوام ھەولى  
چاكکردنى خالە لاوازەكانى بدات و لەسەر ھەنگاو كارە چاكەكان بەردەوامىت .

#### ۶- ھاوكارىي خىزان و كەسوكار :

نە خوش بەبى ھاوكارىي كەسوكارى بە باشى چاك نابىتتەو ، لەبەرئەو زۆر پىويستە  
كەسوكارى نە خوش شارەزايى نە خوشىيەكەى و نىشانەو ھۆكارەكانى بن و بەردەوام ورەى  
بەرزىكاتەو ھاگائتەو سوكايەتتى پىنەكەن و رەخنەى ئىنەگرن ، بەلكو لە جياتى نەو  
دەبىت بەندواى چارەسەر و رىنمايىكردنى پىويستە بگەرپن و نەھىلن لەسەر نەو كارو  
چالاكىيانەى بەردەوامىت و ھانى نەدەن بۆ نەو جۆرە كارانەى كە لەنە نجامى  
و ھەسواسىيەو جىيە جىيان دەكات .

۷- زۆر گرنگە نە خوش خۇراگرو بەئارام بىت و كۆلنەدات و ئىرادەو ويستى بەھىزبىت و  
نەو راستىيەش بزانىت كەدواى ماوہىيەكى كەم چاك نابىتتەو ، بەلكو پىويستى بەكات و  
خۇراگرى ھەيە ، بەلام گرنگ نەوہىيە رۆژ لەدواى رۆژ بەرمو باشى برۋات و كەمتر چۆك بۆ  
نەو بىروباوہرە ھەلانە دابدات .

۸- پىويستە ھىچ كات نە خوش بەتەنھا دانەنىشىت ، چۈنكە زىاتر نەو  
بىروبوچوونانەى بۆ دىت ، بە پىچەوانەو دەبىت بەردەوام لەنزىك كەسوكارو ھاوہل و  
دۆست و برادەرى بىت و خوى بەكارو چالاكى بەسوودەو خەرىك بكات .

## بیروبارمو بیرکردنه وهی خورافی و نا مه نتیقی

مرؤقه بوونه وه ریکی زیندوووه به رده وام بیرده کاته وه ، هه رچه نده مندا ل له دوای له  
ایک بوونه وه فییری قسه کردن نه بووه و توانای گوزارشتکردنی له بیرو بوچوونه کانی نیه  
، به لام توانای بیرکردنه وه هه ست کردنی هه یه و له ناو میشکی خۆیدا بیر له  
دیارده کان و دهنگ و رهنگی دایک و باوک و کهسانی تری چوارده وری ده کاته وه . مرؤقه تا  
ته مه نی به ره و ژوور بروات نه و توانای بیرکردنه وه زیاترو ئالۆزتر ده بیئت ، به لام  
مه رج نیه جووری بیرکردنه وه که شی به هه مان شیوه به ره و مه نتیقی و زانستی تربیجیت ،  
به ئکوو هه ندیک کهس گه ورهش ده بن ، به لام جووری بیرکردنه وه که یان هه ر نامه نتیقی نا  
ئه قلی ده بیئت .

یه گیک له نه و جووره بیرکردنه وانه ی که تواناو لیها تووی هه ندیک کهس له ناو  
ده بات و له ژیاندا تووشی بیزاری و کیشه و گرتی ده کات ، بیرکردنه وهی خورافی و نا  
مه نتیقیه ، له لایه نی زمانه وانیه وه ، خورافی له ( خرفا ) واته له خه له فاویه وه  
هاتوو ، که نه و مرؤقه به سالاچوانه ی له نه نجامی ته مه نی زۆریان مردن و له  
کارکه وتنی هه ندیک له خانه کانی میشکیان تووشی خه له فاوی و قسه هه ئبزرکاندن و  
وتنی قسه ی نامه نتیقی و خه له ق و مه له ق ده بن . واته شته کان له ناو میشکیاندا  
تیکه ل و پیکه ل ده بن و له گه ل رووداوه کانی واقعی و جیهانی دهره وه و بنه ما  
زانسته کاندانا گونجین ، بویه به نه و که سانه ده ئین کهسانی خه له فاو .

له ژیان و اقییشدا که سانی هه ن که سانی ئاساین و ته مه نیشیان زۆر نیه و هیج  
که م و کورتیه ک له میشکیاندا نیه ، به لام جووری بیرکردنه وه کانیان نا واقعی و نه  
مه نتیقین و وه ک نه و که سه به سالاچوانه شتی نامه عقول ده ئین ، له بهر نه وه به نه  
که سانه دموتریت که بیرکردنه وه یان بیرکردنه وه یه کی خورافییه ، واته نا دروسته .



مه بهست له بیرکردنه وهی خورافی و بیینه ماو نا مه عقول ، نهو جوړه بیرکردنه وهیه که پشت به مهنتیق و عهقل و زانست نابهنسیت ، به لکوو جوړه بیرکردنه وهیه که که له نه نجامی دروست کردنی په یوهندی له نیوان دوو فاکته ریان دوو دیارده دروست دهییت ، وهک نه وهی که په یوهندی کی مهنتیقی یان نه زهلی و زانستی له نیوان نهو دوو دیاردهیه هه بییت ، که له راستیی و واقعیدا وانیه و به هیچ شیوهیه که نهو په یوهندی نهو ته نهها له دروستکردنی خه یالی نهو جوړه که سانه ن یان له نه نجامی به ریکه وت روودانی یه کجاری نیوان نهو دوو شته دروست بووهو نیتر هه موو جاریک دوو باره نابیتدوه .

په یوهندی کی پته و له نیوان بیرکردنه وهی خورافی و دیاردهی ( زیندووییه تی ، الاحیایه ) هیه ، زیندووییه تی دیاردهیه که که به زوری له ته مه نی مندا لیدا هیه و مندا ل تا ده گاته نریک ته مه نی هه رزده کاری له ته کیدا ده میتته وه . نهو که سهی هیشتا زیندووییه تی به سهر بیرکردنه و دوو عهقلیدا زال بییت ، نهو ژیان و هه ست و شعور به هه موو دیارده کان ( بیگیان ، رووهک ، ناژهل ، مروځ ) ده دات و وا بیرده کاته وه که به ردو داریش هه ست و شعوریان هیه و وهک مروځ نازار ده چیژن و خه فته ده خون .

هه تا نهو کاته ی مروځ له دیارده ی زیندووییه تی رزگاری ده بییت و بیرکردنه و هو لیکنده وهی ده بن به مهنتیقی ، نهو به چوارقوناغدا تیده په رییت ، که نه مانده ی لای خوارمونه :-

۱- له سه ره تا دا مندا ل گیان و عهقل و شعور به هه موو دیارده کان ی ژیان ده دات و وا ده زانییت هه موویان وهک مروځن ، بونموونه کاتییک بزمار به دیواریکدا داده کوتی و به چه کووش پیایدا ده کیشی ، وا هه ست ده کات بزماره که سه ری ده نیشی ، وهک نه وهی چون چه کووش به سه ری مروځدا ده کیشری . یان کاتییک پاسکیله که ی له بهر بارانه وا ده زانییت پاسکیله که ی سه رمای ده بییت و له نهو بارانه بیزاره ، وهک چون مروځ سه رمای ده بییت ، کاتییک که مانگ و روژ دیارنابن و هه ور ناهیللیت بیان بینین ، نهو مندا ل وا هه ست

دهکات که مانگ و روژ له ماله و من و نه مېړه نه هاتوونه ته د مړه یان نه خوشن ، و دک  
چون نه گهر روژیک هاورپیه کی دیار نه بوو ده لیت نه مېړه نه هاتوونه د مړه یان نه خوشه .

۲- دواي ماوډیه ک کاتیک زانیاری و شاره زایی زیاتر ده بیت و ته مه نی گه وړه ده بیت .  
نیتر ده چینه قوناغی دووه می ( زیندوویه تی ) ، که له نه م قوناغه دا ژیان نادات به  
هه موو شتیک ، به نکوو ته نها ژیان و هه ست و عه قل دمدات به نه و شتانه ی که ده جولین  
، واته نه و شته ی که ناجولنی مانای نه ویه که گیان و هه ست و عه قل و شعوری نیه .  
بونموونه ( پاسکیل و مانگ و روژ و روویارو ناژدل و سه یارمو مروځ ) گیان و هه ست و  
عه قل و شعوریان هیه ، به رد و خانوو و دهفته رو پینووس ( نیانه له بهر نه ووی  
ناجولین .

۳- له قوناغی سیه م زیاتر عه قلی گه شه دهکات و ته نها گیان و هه ست و عه قل و  
شعور دمدات به نه و شتانه ی که هر له خویانه وه ده جولین ، نه ک نه و شتانه ی که  
نیمه ی مروځ ده یان جولینین ، واته له نه م قوناغه دا ده لیت ( پاسکیل و سه یاره ) گیان  
و هه ست و عه قل و شعوریان نیه له بهر نه ووی نیمه ده یان جولینین و خویان  
ناجولین .

۴- له نه م قوناغه دا مندا ل ده گاته دوا قوناغی دیار ددی ( زیندوویه تی ) و ته نها گیان  
و هه ست و عه قل و شعور دمدات به نه و شتانه ی که شایانی نه وه بن ، واته ده لیت  
( ناژدل و مروځ ) بوونه و من و گیان و هه ست و عه قل و شعوریان هیه و نه وانی تر  
نیانه . نابیت نه و دشمان له بیر بچیت ، نه گهر مندا ل هر له مندالیه وه له ژینگه ی پر  
له زانست و زانیاریدا گه وړه نه بیت و که سانی چواردموری هاوکاری نه که ن و شاره زایی و  
زانیاری پنیوستی نه ددی و دیارده کانی ژیانی بو روون نه که نه وه ، نه و ناگاته  
قوناغی چوارم و دوور نیه و دک نه وانه ی بیرکردنه ووی خورافی و نامه نتیقایان هیه ،  
هر له قوناغی دووه م یان سیه مدا بمیننه وه .

کاتیک که جمسیکی گه وره سهردانی داریکی رهق و تهق دهکات و نه نه و بر وایه دایه که نه وه پیر ورمو چاکی دهکاته وه یان کاتیک بر وای به پارچه یهک په ر و هیه که گوایه نوو شته یه و چاکی دهکاته وه که زور جار قسه ی حه له ق و مه له قی تیاده نووسن و پیشیان ده ئین نه یکه نه وه بو نه وه ی در و و ده له سه کانیان که شف نه بیئت ، یان کاتیک بر وای به نه وه هیه که به پینووسیکی دیاریکراو بنووسی نه واه تاقیکردنه وه دهرده چیت ، یان نه گهر به ریگایه کی تاییه تیدا بر ووات نه واه به ختی باش ده بیئت ، یان نه گهر جو ره جل و به رگیکی دیاریکراو نه بهر بکات نه واه به نا واته که ی دهگات ... هتد ) نه وه عه قل و بیرکردنه وه ی وهک نه و مندالانه وایه که هیشتا نه دیارده ی ( زیتد وویه تی ) رزگاریان نه بو ووه گیان و هه ست و عه قل و شعور و تواناو به هره دهرده نه به نه و شتانه ی که توانای هیچ شتیکیان نیه .

نه وه ی جیگه ی داخ و بیزاریه که ژماره یکی زور نه تاکه کانی کومه لگا که مان بر وایان به نه و شتانه هیه و جو ری بیرکردنه وه که یان خورافی و نامه ننتیقیه و کاریشیان پیده که ن . نه بهر نه وه ی مرو ق چون بیر بکاته وه ههر به نه و شیوه ش رهفتار و هه لس و که وت دهکات ، واته که سیک نه گهر بر وای به نه وه هه بیئت ، که به دارکاری و نازاردانی نه و که سانه ی که تووشی نه خوشی دهر وونی بوون ، چاک ده بنه وه ، نه واه جگه رگوشه و خوشه دیست و که سه نزیکه کانیان بولای که سانی ده ستبر و ساخته چی و بازرگانه کان ده بن و کوئییک پاره شیان لیده کی شنه ووه ئینجا دارکاریه کی باشی نازیر و خوشه ویسته کانیان ده که ن و نه جیاتی نه وه ی چاک ببنه وه نه واه خراپتر ده بن .

باشه چی وای نه نه و جو ره که سانه کرد که به به مال و سامان و دهستی خویان ژانی جگه رگوشه و نازیرانیان بکه ن به دوزه خ ؟ نه وه لامدا ده ئین بیرکردنه وه ی خورافی و نامه تیقیان به نه و دهرده ی بردن ، ئینجا نه گهر بمانه و ی نه نه و به لایه رزگاریان بکه ن ، نه واه ته نها چاره سه ر گو رینی نه و بیرو با وهره خورافی و نامه ننتیقانه یانه .

## هه ندیک له بیرو باومره نامه نتیقی و خورافیه کان ، که له کۆمه لگای ئیمه باون :-

### ۱- نه گهر گویم بزرینگیته وه نه وه که سیک بانگم دهکات :-

لیرمه دا پرسیار نه وه یه چ په یوه ندیه کی زانستی یان مه نتیقی له نیوان گوی زریکاندن و بانگکردنی که سیکدا هه یه ؟ بیگومان هیچ په یوه ندیه ک نیه ، نه گهر جاریکیش گوی بزرینگیته وه که سیکیش بانگت بکات ، نه مه مانای نه وه نیه که په یوه ندیه کی مه نتیقی له نیوان نه وه دوو شته دا هه یه . چونکه نه گهر په یوه ندی مه نتیقی و واقعی له نیوانیا دا هه بیته ، نه وه ده بیته هه موو جاریک که گوی بزرینگیته وه نه وه یه کسه ر یه کیك بانگت بکات ، نه وه کاته ده توانین بلین که نه وه په یوه ندیه هه یه ، که نه مه له واقعی دا به هیچ شیوه یه ک وانیه . به لام په یوه ندی زانستی و مه نتیقی له نیوان گهرمکردن و کشانی کانزاکاندا هه یه و بووه به پرانسیپ و یاسایه ک له زانستی فیزیادا .

واته هه رچ کاتیك ئاسن یان هه رچ کانزایه کی تر گهرم بکهین ، نه وه یه کسه ر ده کشیت ، ئیتر نه مه به ئارمزووی من و تو نیه جاریک بکشی و دوو جار نه کشی ، به ئکوو هه موو جاریک ده کشی ، ئا له نه مه کاته دا که س ناتوانیت نکولی له نه وه راستیه بکات ، له بهر نه وه ی هه رچ که سیک کانزا گهرم بکات نه وه ده کشی ، ئیتر چون ده بیته نه مه په یوه ندیه وه ک نه وه په یوه ندیه وابیت که له هه زاره ها که سدا و له سه ده ها جاردا ، جاریک له وانیه گوی بزرینگیته وه و دواتر که سیک بانگی بکات ، من دئیام نه گهر گویشی نه زرینگیته وه نه وه یه کیك بانگی دهکات وه ک چون گوئی ده زرینگیته وه و که سیش بانگی ناکات .

۲- نه گدر چوله که له سدر بان یان له سدر دره ختی ناو مان بجر یونی ، نه وا میوان نمان

دیت ۱-

نه مه ش یه کیکی تره نه نه و دروو بیرو باوهره نامه ننتی و خورافیانده ی که هه ندیک  
بروایان پینه تی و هیج بنه مایه کی زانستی و مه ننتی نیه .

۳- نه گدر که سینک نان بکات و پارچه هه ویریک له دهستی بپه ری ، نه وه میوان دیت .

۴- نه گدر تاکیک له پیناودکان بکه وینته سدر تاکیکی تر نه وه مانای نه و میه که گه شت ،  
سه فدریک ددکه یین .

۵- نه گدر مندا ل یه کسهر دوا ی له دایک بوون ددانیکی هه بیت ، نه وا نه و مندا ل  
سدره خوره یه و که سینکی نزیکی دهمریت .

۶- نه گدر مروغه له خه ویندا دانیکی بکه وئی ، نه وا که سینکی نزیکی دهمریت .

۷- سهری زل دموته ته ، پینی پان نه گبه ته .

۸- دریژ عه قلی له نه ژنؤیدایه .

۹- ژنی دووگیان ( سکپر ) زور سهیری که سینکی دیاریکراو بکات ، نه وا مندا ل که زو و  
نه و ددرده چی .

۱۰- نه گدر که سینکی نازاو بویر تف بکاته ناو ددی مندا ل هوه ، که مندا ل که گهر سو  
ودک نه و ددرده چی و نازاو بویر ددبیت .

۱۱- نه گدر باران نه باری نه وا به ته پل لیدان و بووکه به بارانه باران دهباری

۱۲- نه گدر مانگ بگیری ، نه وا جنوکه سواری شانی یه کتری بون و دمیانه وئی بریو  
ناسمان و بهری مانگیان گرتووه ، نه وا به ته هه و ته پل لیدان مانگ گیرانه که نابجی



۱۳- ئەو كەسەي دەستى چە پى بەكاربەيتى ، ئەوا وەك شەيتانە چۈنكە تەنھا شەيتان دەستى چە پى بەكار دەيتى .

۱۴- ئەگەر مەندال بىرسى ، ئەوا دەيت قورقۇش يان شقارتە و ئاگر بەسەرىدا بىتۇنرىتە و داگىرسى .

۱۵- بەرى دەست بخورى ، دەولەمەند دەبى .

۱۶- رىقنەي ( جىقنەي ) چۆلەكە بەر ھەركەسك بگەوى ، ئەوا زوو دەولەمەن دەيت ، يان پارەي بۇدەيت .

۱۷- چاوبىرى ، ئەو كەسە تووشى شتىك دەيت .

۱۸- شەو ئاوى گەرم بىرىژى جىنۇكە دەستت لىدەو شىنى . ئەمانە و دەيە ھاو بگرە سەدەھا بىروباو دەرى خورافى و نامەنتىقى تر ھەن كە زۆركەس باو دەريان پىيان ھەيە و زۆرجارىش كاريگەريان ئەسەر رەفتار و بىر كەردنە وەيان ھەيە .

ئىنجا ئەگەر بمانە وىت ئەژيان كامەران و بەختە وەربىن ، ئەوا نابىت بەھىج شىۋەيەك بىروا بە ئەو بىروباو دەرى نامەنتىقى و خورافىانە بگەين ، بەئكوو دەيت دژيان بوەستىنە و بەھىج شىۋەيەك كاريان پىنەكەين ، ئەبەر ئەو ھەئە و نامەنتىقىن و لە زيان زياتر ھىج قازانجىكيان بۇمان نىە .

## نه خوشیه دهرونی و عه قلیه کان و به ستنه وه یان به جنۆکه وه

نه وهی مایه ی خه م و خه فته و دلته نگیه ، تا وه کوو نیستاش ژماره یه کی زۆر له  
خه لکی ولاته که مان هه ن که با وه پریان به نه وه هه یه که جنۆکه ده چیته له شه وه و مرۆ  
تووشی نه خوشی دهرونی ده کات . له نه نجامی نه و بیرو با وه ره هه له و نادرسته یانه وه  
خزم و که سه نه خوشه کانیا ن بۆلای که سانی نا پسپۆر و ده ست بر ده به ن و پارهییه کی  
زۆریان لیده کیشتنه وه و سه ره رای نه وه ش دارکاریه کی باشی نه و نه خوشانه ش ده که ن و  
هه نگوین و ره شکو و شملی بازاریان به نرخ ی زیڕ پییده فروشن یان نووشته یه کیان به  
( ۳۰۰ ) سی سه د دۆلار بو ده که ن .

دوای نه وه ش نه خوشه که له جیاتی نه وه ی باش بیته له جاران خرا پتر ده بیته و تووش  
توقانیش ده بیته و ته نانه ت له سیبه ری خوشی سلده کاته وه و ده گاته نه و بر وایه ش که  
جنۆکه ی هه یه و نیتر هیج هیوایه کی به ژیا ن نامینی و روژ به روژ باری دهرونی زیاتر  
تیك ده چیته و خوی به شیت له قه له م ده دات .

ئینجا بو نه وه ی به شیوه یه کی زانستی له نه م بابه ته بکوئینه وه نه و ده بیته سه ره تا  
وه لای نه م پر سیاران ه ی خوار وه به دینه وه و دواتر په نا بو نه و ئایه ت و هه ره مو وانه  
ببه ی ن که په یوه ندیان به نه م بابه ته وه هه یه ، تا بگه ی نه نه و ده رنه نجامی که نایا  
قسه ی نه و به ناو شیخ و مه لایانه راستن و جنۆکه ده چنه ناو له شی مرۆقه ره و تووشی  
نه خوشی دهرونی و عه قلی ده که ن ؟ نایا نه خوشیه دهرونی و عه قلیه کان به  
چاره سه رکردنی دهرونی و زانستی چاره سه ر ده کرین یان به لیدان و ره شکو و شملی  
خواردن و نهوشتنه و نووشتنه کاری ؟

## نایا جنۆکە ھەبە ؟

ئەو کەسە بڕوای ھەبیت و موسلمان بێت دەبێت بڕوای بە ئەو ھەبیت کە بوونەوەرێک بە ناوی جنۆکە ھەبەو خۆدای گەورە وەک مەرقۇ دروستی کردوون ، ئەوانیش وەک مەرقۇ باوەردارو بێڕوایان ھەبە ، واتە ھەندێک ئە جنۆکەکان خۆدا دەپەرستن ، بەلام ھەندێکی تریان خۆدا ناپەرستن کە پێشەواو سەرگەورەکیان شەیتانە .

وێک ئە قورئانی پیرۆزدا باس دەکەیت جنۆکە ئە ناگرو رووناکیەکی زۆر پاک و رەسەنی بێ دووگەل دروستکراون کە مەرقۇ نایانبینی ، بەلام ئەوان مەرقۇ دەبینن . ھەتا ئێرە شتە کە ئاسایەو خۆدای گەورە جۆرەھا بوونەوەری دروست کردووە ، واتە ئە پان مەرقۇدا ، ئازەل و بائندەو بوونەوەری ناوی و ژێر زەوی دروست کردووە ، ھەربە ئەو شیوەیەش جنۆکە وێک بوونەوەرێکی تایبەتی دروست کردووە .

بەلام ئەو ھەبیت ئاسایی نیە ، ھەندێک کەس بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان ، ئەم بوونەوەرەیان بەستۆتەو بە نەخشە دەروونی و عەقڵی کە ھۆکاری کۆمەلایەتی و رامیاری و ئابووری و دەروونی تایبەت بە خۆیان ھەبەو دەبێت کەسانی پەسپۆر ئە بواری پزیشکی دەروونی و دەروونزانیدا چارەسەریان بکەن ، ئەک کەسانی کە سەرەواوێک ئە ئەو زانستە ئە مێشکیاندا نیە ، بێجگە ئە ئەو کە بە ھە ئە ھەندێک ئە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر ( د . خ ) ئێکدەدەنەو بو مەبەستی تایبەتی خۆیان و ھە ئە ئە تانە کەسانی نارۆشنیرۆ ئە خوێندەوارو سادەو ساکارو خاوەن گەرتی دەروونی ، بە کاریان دەھێنن و ئە ئەو رێگایەو پەرەو پوێکی زۆر ئە ئەو خەڵکانە دەکێشنەو ئە جیاتنی ئەو ئازارەکانیان کەم بکەنەو زیاتری دەکەن .

## نایا جنۆکه ده چیته ناو له شی مرۆقه وه ؟

بۆ وه لای نه و پرسیاره ده بێت بگه رپینه وه بۆ سه رچاوه باوه رپیکراوه کان ، که نه وانیش بریتین له قورنانی پیروژ و فه رمووده کانێ پیغه مبه ر ( د خ ) . له به ر نه وه ته نها له ریگه ی نه و دوو سه رچاوه وه ده توانریت نه و که سانه به درۆ بخرینه وه و فیه که یان ناشکرا بکریت . نه گه ر به وردی سه یری قورنانی پیروژ و فه رمووده کانێ پیغه مبه ر ( د خ ) بکه ین ، نه وای بۆمان ده رده که ویت که هه ندیک نایه تی قورنانی پیروژ و فه رمووده ی پیغه مبه ر ( د خ ) ناماژه بۆ جنۆکه ده که ن ، به لام نه و ناماژدکرده به هیج شیویدی که نه و مانایه ناگه یه نی که جنۆکه ده چیته ناو له شی مرۆقه وه . ته نها یه ک نایه ت و یه ک فه رمووده هه یه که به لیکدانه وه ( ابن تیمیه ) و قوتابییه که ی ( ابن قیم ) و ( ابن باز ) گوایه ده چنه ناو له شی مرۆقه وه ، به لام بیجگه له ( ابن تیمیه ) و قوتابییه که ی ( ابن قیم ) و ( ابن باز ) هیج مامۆستا و زاناو پیشه وایه کی ناینی ناییت که جنۆکه ده چیته ناو له شه وه .

نایه ت و فه رمووده که ش نه مانه ی لای خواره وه ن :-

نایه ته که بریتیه له [ بسم الله الرحمن الرحيم ( الذين يأكلون الربا لا يقومون الا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس ) ] نه گه ر له ناوه روکی نه م نایه ته وردبینه وه بۆمان ده رده که ویت که باسی بابه تیکی دیاریکراوه ده کات نه ویش ( الربا ) یه نه ک جنۆکه ، وه ( المس ) لیڕه دا چوونه ناو له ش ناگه یه نی .

بۆ راستی نه و قسه یه ش که ( المس ) چونه ناو له ش ناگه یه نی ، ناماژه بۆ پارانه وه دوعایه کی ( نه یوب ) پیغه مبه ر ده که ین ، که له قورنانی پیروژدا ناماژه ی بۆکراوه که نه مه ده قه که یه تی ( انی مسنی الشيطان بنصب و عذابه ) واته پیغه مبه ر ( نه یوب ) له نه م دوعایه یدا ده لی ( شه یتان مسی کردم ) نه گه ر ( المس ) مانای چوونه ناو له ش بێت .

ماناي نەوودىيە كە شەيتان چۆتە ناو لەشى پىڭەمبەر ( نەيوب ) ەوود كە نەمەش بە ھىچ شىوودىيەك راست نىو ھىچ ئايەت و ھەرموودىيەك نىيە كە ئامازە بۆ نەوود بىكات كە شەيتان و جنۆكە چۆنەتە ناو لەشى پىڭەمبەر ( نەيوب ) ەوود ، چونكە نەگەر نەوود راست بوايە نەوا ئايەتتىكى قورئانى پىرۇزىيان ھەرموودىيەك دەبوو كە باسى بىكردايە . كەواتە ( المس ) بە ماناي ەوسوودە ھاتوود نەك چوونە ناو لەش .

ھەرموودەكەش بىرىتيە ە ( ان الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم ) نەم ھەرموودەيەش بۆ رووداويكى ديارىكراو وتراوود ، نەوودىش نەوود بوود كە شەوئىكان ( صفية ) خودا لىي رازى بىت ە مالى پىڭەمبەر دەبىت و پىڭەمبەرىش دەيەوئىت بىياتەوود ، بەلام ە تارىكىدا دوو كەس ە ( انصار ) پىڭەمبەر ( د.خ ) دەبىنن و خەرىكە قسە بىكەن .

ئىنجا بۆ نەوودى نەوودو ( انصار ) ە بە ھەلە تىنەگەن و شەيتان ھەئىيان نەخەلەتىنن و لىكدانەوودىيەكى ھەلەى بۆ نەكەن ، بۆيە پىڭەمبەر ( د.خ ) نەو ھەرموودەيە دەئىت ، واتە ماناي نەوود نىيە كە شەيتان ەك خوئىنى مروڤ بە ناو لەشىدا دىت و دەچىت ، بەلكو مەبەستى نەوود بوود كە نەوود شەيتان كە پىشەواى جنۆكەكانە ، نەوودو ( انصار ) ە تووشى گومان و دوودلى و ەوسوودە بىكات و بەھەلە بوونى پىڭەمبەر ( د.خ ) ە نەو شەوودا ەگەل نەو ئافرەتە لىكبدەنەوود .

ەلايەكى تىرىشەوود دەبىت ھەرموودەكانى پىڭەمبەر ( د.خ ) ەبەر روئىنايى ئايەتەكانى قورئانى پىرۇزدا لىك بدىتەوود ، واتە دەبىت تەواوكەرى ئايەتەكانى قورئانى پىرۇز بىت نەك پىچەوانەى ، چونكە نابىت قورئان شتىك بىت و ھەرموودەكان شتىكى تر ، ئىنجا نەگەر ھەرموودەيەك پىچەوانەى ئايەتەكانى قورئانى پىرۇز بوو نەوود ماناي نەوودىيە نەو ھەرموودەيە دروستىكراوود ھى پىڭەمبەر ( د.خ ) نىيە ، ەبەر نەوودى خوداى گەورە وەحى و ھەرمانى بۆ پىڭەمبەر ناردوود .



ئینجا نەگەر سەیری هەموو ئەم نایەتەکانی لای خوارەوه بکەین ، هەموویان ئاماژە بە  
 ئەو دەکەن کە جنۆکە مەوۆ تەووشی وەسوەسە و دوودلی دەکات ئەک دەچیتە ناو لەش  
 مەوۆشەوه ، کەواتە دەبێت فەرموودەکە ی پیغەمبەریش ( د.خ ) هەمان مەبەستی هەبێت  
 ، واتە چۆن مەوۆشی خراپ هەیه و دەیهوێت کەسانی تر لە خشتە بەریت و تەووش  
 هەتەیان بکات ، بە هەمان شێوەش جنۆکە ی خراپ هەیه و دەیهوێت مەوۆ لە رێگای راست  
 لاببات ، بەلام مەوۆ عەقل و هوشی هەیه و دەبێت باش و خراپ لە یەکتەری جێ  
 بکاتەوه و دوا وەسوەسە و بیروبوچوونی پرۆپوچ نەکەوێت .

ئەگەر بە وردی سەیری ئەم نایەتەکانی لای خوارەوه بکەین و لە ناوەڕۆک و ماناکانیان  
 ورد بینەوه ، ئەو هەمان بۆ دەردەکەوێت کە خودای گەوره پێمان دەئیت کە جنۆکە و شەیتان  
 مەوۆ تەووشی وەسوەسە و دوودلی دەکەن و ناچنە ناو لەشی مەوۆشەوه ، نایەتەکانیش  
 بریتین لە :-

۱- [ بسم الله الرحمن الرحيم ( و كذلك جعلنا لكل نبي عدوا شياطين الانس والجن ،  
 يوحى بعضهم الى بعض زخرف القول غرورا ) ] خودای گەوره لە ئەم نایەتەدا  
 دەفەر موی بۆ هەر پیغەمبەریک ( د.خ ) دوژمنیکمان لە مەوۆ و شەیتان دیاری کرد کە ( یوحى )  
 واتە تەهوت و ئیحای بۆ دروست دەکەن ، ئەک بچیتە ناو لەشی پیغەمبەرەوه .

۲- [ بسم الله الرحمن الرحيم ( وما يعهدم الشيطان الا غرورا ) ] ئە ئەم نایەتەدا  
 خودای گەوره ئاماژە بۆ ( یعهدم ) دەکات ، واتە شەیتان پەیمان و وەعدی درۆ بە مەوۆ  
 دەدات ، ئەک دەچیتە ناو لەشیەوه .

۳- [ بسم الله الرحمن الرحيم ( زين لهم الشيطان ما كانوا يعملون ) ] ئە ئەم  
 نایەتەدا خودای گەوره ئاماژە بۆ ( زين ) دەکات ، واتە شەیتان ئەو کارانە بۆ مەوۆ  
 دەپارێنێتەوه کە بە ئە نجامی دەگەیهنن ، ئەک دەچیتە ناو لەشیەوه .

۴- [ بسم الله الرحمن الرحيم ) تالله لقد أرسلنا الى أمم من قبلك فرین لهم الشيطان أعمالهم ) ( صدق الله العظيم ) ] له نه نه نایه ته شدا خودای گه و ره ناماژه بو ( فرین ) دهکات ، واته شهیتان نه و کارانه بو مروؤ دهرازیینه وه که به نه نه نجامی دهگه یه نن ، نهک دهچیته ناو له شیه وه .

سه رجه م نه و نایه تانه ی سه ره وه ناماژه بو نه وه دهکهن ، که شهیتانی پیشه وای جنوکه کان و جنوکه کانی هاوشیه وای ناچنه ناو له شی مروقه وه ، به لکوو ته نها کارو چالاکیه کانی مروؤ دهرازیینه وه خوشیه کانی دونیا یان بوزیاتر دهرازیینه وه تووشی وه سه وه سه و سهر لیشیواندنیا ن دهکهن و دهیانه ویت مروؤ وهک خویان له ریگای راست لابدهن . نینجا نه گهر شهیتان و جنوکه بچوونایه ناو له شی مروقه وه ، نه وای خودای گه وره و میهره بان زور به ناشکراو راشکاوه نه له قورنانی پیروژدا باسی دهکرد .

له لایه کی تریشه وه ( امام شافعی ) خودا لیی رازی بییت دهلی ( من زعم من اهل التكليف انه يرى الجن ابطالنا شهادته الا ان يكون نبيا ) واته نه و که سه ی له موسوئلمانان بلیت من جنوکه ده بینم ، نه وای شایه تمان و بر وای به تال ده بیته وه ، مه گهر نه و که سه پیغه مبه ر بییت ) . نه ی باشه نه و که سه انه ی که خویان به موسوئلمان دهرانن چون نه و خه لکه هه لده خه له تینن و ده لین نه و که سه دوو یان سی جنوکه ی هه یه و من له له شی دهری ده که م ؟ که واته هه مووی خه لک چه واشه کردن و پاره کیشانه وه یه .

باشه نه گهر به قورناتن خویندن یان په نا بردن بو خودا نه و که سه نه خوشانه چاک دهنه وه ، نیتر بوچی نه و هه موو پاره یه ده که نه دهستی نه و که سه ده ستبرانه وه ، نه ی خودای گه و ره خودای هه موو که س نیه ، نه ی خودا نافه رموی ، من له ده ماری ره گی ملتان لیتنه وه نزیکترم ، نه ی بو خومان نه پارینه وه و دوعای چاک بوونه وه بو نه خوشه کانمان نه که یین ؟ نه ی چون ده بییت خه لک بچیت بولای نه و بیویژدان و ده ست برانه تا بومان بیارینه وه ، نه ی نه مه واسیته په یدا کردن نیه بو خودا ؟ نه ی نه مه خودا

نەفرەتى لىنە كىردۈۋە گوناھ نىيە واسىتە بۇ خودا پەيدا بىكەين ؟ نەى قورنان لە ھەموو  
جىگاۋ مزگەۋتىك نىيە نەى بۇ خۇت بۇى ناخوئىننىتەۋە يان بە خىزمىكى خوئىندىۋارى  
خۇتان بلىن با بۇتانى بخوئىننىتەۋە ، نەگەر لە نەو برۋايەدان كە نەخۇشەكەتان بە  
نەۋە چاك دەبىتەۋە ؟ •

بۇ تاۋەكۈۋ نىستاش كەسانىك ھەن كە برۋايان بە نەۋە ھەيە كە جنۇكە دەچىتە ناۋ  
لەشى مرقۇقەۋە ؟

ھىچ دىاردەيەكى كۆمەلەيەتى بە بى ھۆكار نىيە ، واتە كۆمەللىك ھۆكارى ئاينى و  
كۆمەلەيەتى و رۇشنىرى و دىروونى ھەن كە بونەتە ھۆى نەۋەى ژمارەيەك كەس برۋايان  
بە نەۋە ھەبىت كە جنۇكە دەچىتە ناۋ لەشى مرقۇقەۋەۋە توۋشى نەخۇشى و گرافىكى  
دىروونى دەكات • لە گىرنگىرىن ھۆكارەكانىش نەمانەى لاي خوارمۈەن :-

۱- بە درىژاى سەدەھا بگرەھەزارەھا سال كەلتورىكى لە نەۋە جۇردەمان بۇ ماۋەتەۋەۋە  
جارمۈ بە جۇرىك گۈرۈتتىنى بۇ پەيدا كراۋە ، لە سەدەكانى ناۋەراست نەم دىاردەيە لە  
نەۋرۈپا لە نەۋە پەرى گۈرۈ تىندابۈۋە پىاۋانى كەنىسە رەۋاجىكى زۇريان بۇ پەيدا  
كىردىۋە • واتە ھەركەسىك توۋشى نەخۇشى دىروونى يان عەقلى بىۋايە ، نەۋە  
داركارىيەكى باشيان دەكىرد يان دەيان خستە ناۋ ئاۋى ساردەۋە يان بە زنجىر  
دەيانبەستەۋە يان رەفتارى نادروستى لە نەۋە جۇرەيان بەرانبەردەكىرد ، بە بىانۋە  
نەۋەى گۈايە جنۇكەۋ گىانى شەر چۆتە ناۋ دل و دىروونىيەۋەۋە بە نەۋە جۇرە رەفتار  
ھەئس و كەۋتەنە لە گىانى دەچىتە دەرۋە •

بە ھەمان شىۋەى نەۋرۈپاش لە ولاتانى ئىسلامى لە نە نجامى لىكدانەۋەى ھەئەى  
ھەندىك لە ئايەتەكانى قورئانى پىرۈز و فەرمۈدەكانى پىغەمبەر (ﷺ)  
، ژمارەيەكى زۇر لە خەللى نەۋە باۋەرەيان لە لا دروست بوۋىۋە كە جنۇكە دەچىتە ناۋ

لەشى مەۋقەومو توۋشى نەخۇشى دەروونى و عەقلى دەكات • بە نەم شىۋىدە نەۋە لە  
دوای نەۋە كەسانىك ھەبوون كە نەم بىرو باۋەرەيان زىندو دەكردەمو بۆمەبەستى  
بازرگانى و چەۋاشەكردنى خەلكى بەكارىيان دەھىنا ، بە تايىبەتەش لە نەۋە كاتانەدا  
زىاتر تەشەنەى دەكرد كە ولاتەكەيان داگىر دەكراۋ دواكەوتوۋىي و ھەزارى و زولم و  
ستەم زىاتر دەبوو •

۲- زىاتر نەم جۆرە بىرو باۋەرە لە نىۋان دانىشتوانى نەۋە ولاتانەدا تەشەنە دەكات و  
بلاۋدەبىتەۋە كە نەزانى و نەخۇشەدەۋارى و ھەزارى تىيادا بالادەست بىت و ناستى  
رۇشنىرى و تىگەيشتى خەلكەكەى نزم بىت • ھەمووشمان دەزانىن كە نەزانى و  
دواكەوتوۋىي رۇشنىرى زۇنگاۋىكى زۆربە پىت و بەرەكەتە بۆتەشەنەكردن و  
بلاۋبوۋنەۋەى نەم جۆرە پەتايە •

۳- نەبوۋنى زانىارى و رۇشنىرى دەروونى پىۋىست ھۆكارىكى ترە كە بۆتە ھۆى بلاۋ  
بوۋنەۋەى نەم جۆرە بىروباۋەرە • واتە كاتىك خەلكى زانىارى پىۋىستى دەربارەى جۆرو  
نىشانەۋ ھۆكارو چارەسەزى نەخۇشى و گىرقتە دەروونى و كۆمەلەيەتەكان نەبىت ، نەۋە  
پەنا بۆ ھەموو لىكدان، ھەمو بىرو باۋەرەكى تر دەبات ، نەگەر نادروست و نازانستىش  
بىت ، نەبەر نەۋەى مەۋقە بەردەۋام لە بىر كەردنەۋەمو پىرسىار كەردنەۋەى ھەدوای ۋەلامى  
نەۋە پىرسىارانەدا دەگەرەى كە لە ناۋ دل و دەروونىدا دەربارەى نەخۇشى و گىرقتە دەروونى  
و كۆمەلەيەتەكان ھەيە •

لېنجا كاتىك زانىارى پىۋىست و دروستى لە بەردەستدا نەبىت و كەسانى پىپۇر نەبن  
، نەۋە لە نەۋە كاتەدا پەنا بۆ ھەموو كەسىك دەبات و بە ھەموو كەس بىروا دەكات • نا  
لەم كاتەشدا كەسانى دەستېرۇ بى وىژدان زۆرن نەۋە بۆشايىيە پىرېكەنەۋەمو مەلەى خۇيان  
لەناۋ نەۋە گۆمە لىلەى نەزانىدا بىكەن و چەندەھا كەسى نەزان و لىقەۋماۋ بىكەن بە  
نېچىرى خۇيان و بە ئاسانى راۋى بىكەن • بۆ ھىنانەدى نەم مەبەستەشيان پەنا بۆ نەۋە

شۇنە دەبەن كە بە ناسانى ناتونرىت بە درۇ بخرىنەوۋە يان برۋايان پىبكرىت  
بۇنەموۋنە نەو نەخۇشى و گىرغىتەنە بۇ بوۋنى جنۇكەو شەيتان دەگەرىننەوۋە كە نەو  
كەسانە نە نەتوانن بلىن نىيە و نە نەشتوانن بىيىنن ، لەبەر نەوۋەى سىروشت و  
پىكەتەى نەو بوۋنەوۋەرە بە نەو شىۋەيە كە نىمەى مروۋ نەتوانن بىان بىنن ، لە  
هەمان كاتىشدا لەبەر نەوۋەى نە قورناندا ناۋى ھاتوۋە نەشتوانرىت بگوترىت كە  
درۋىيەو نىيە . بۋىيە ژمارەيەكى زۆر لە خەلكى باۋەرپان پىيەتى و زۆر دىاردى پى  
لىكەدەنەوۋە كە ھىچ پەيوەندى بە نەوۋەشەوۋە نىيە .

۴- كەمى ژمارەى پزىشكى دەروونى يان چارەسەركارى دەروونى ، كە نەمەش بۆتە ھۇى  
نەوۋەى كە خەلكىكى زۆرى تووش بوو بە نەخۇشى دەروونى و عەقلى بى چارەسەر  
رىنمايى بىيىننەوۋە لە ناچارىدا پەنا بۇ نەو جۆرە كەسانە بەرن و نەوانىش لەبەر  
نەوۋەى شارەزاو پىپۇر نىن بۋىيە دەيگەرىننەوۋە بۇ جنۇكەو شەيتان و شتىك كە خەلكى  
برۋايان پىبكەن و لەگەل بىرۋاۋەرۋە كەلتورىان بگونجىت .

۵- تاۋەكوۋ ئىستاش ھۇكارو چارەسەرى ھەندىك نەخۇشى عەقلى و گىرغىتى دەروونى و  
كۆمەلەيەتى ۋەك ھەندىك نەخۇشى جەستەيى ، نەزانراۋەو چارەسەرى لەلەى ھىچ  
پىپۇرۋە كەسىكى شارەزا نىيەو بەردەوام لە ھەۋلى توپىزىنەوۋەى زانستىدان ، بەلە  
كەسانى تووشبوۋ بە نەو نەخۇشى و گىرغىتەنە ئارام و خۇراگىرىن و ۋەك كەسى نەقۇم بۇۋى  
ناۋ دەريا پەنا بۇ تالە پەوشىكىش دەبەن ، ئىتر نەگەر نەو تالە پەوشەش كەسىكى بۇ  
ۋىژدان و دەستېرى ۋەك نەو كەسانە بىت كە خەلكى بە جنۇكەو مەۋكەو شەيتان  
ھەلدەخەلەتتىن .

۶- كەسىتى ھەندىك كەسىش لە نەو جۆرەيە كەۋەك (رەجەب) پالپان لىداۋەتەۋەج  
شتىك لە نەستۋ ناگىر و لەبەرپىرىيەتى رادەكەن و ھەرچىيەكىان تووش بىت بۇ  
ھىزو دەسەلاتى نەو دىۋاۋاقىع و سىروشتى مروۋ و مەتافىزىقىيەى دەگەرىننەوۋە



سەرنەكەوتن و نەخشى و گىرەتەكانيان بۇ نەو سەرچاوانە دەگەرېننەومو خۇيان لە بەر  
پرسىارىيەتى رزگار دەكەن و جنۆكەو شەيتان دەكەن بە عەلاگەيەك و سەرنەكەتن و  
خانە لاوازەكانى خۇيانى پىدا ھەلەمواسن . كە بە نەم كارەشيان خۇيان كامەران  
دەكەن و بەدواى نەو ھۆكارە كۆمەلايەتى و سىياسى و رۇشنىرى و دىروونىانەدا ناگەرېن  
كە تووشى نەو دىروونىان كىردوون .

### نەو نەخشىە عەقلى و دىروونىانە چىن كە بۇ جنۆكەى دەگەرېننەو ؟

نەو نە زىاتر كە كەسانى قۇلېر ، خەلكى پى ھەلەدەخەلەتېن ، نەو نە خۇشيانەن كە  
زۆرىەى خەلكى زانىارى پىوئىستىيان دەربارەى نىە ، كە نەمانەى لای خوارمەن :-

#### ۱- ھىستىرىا :-

ھىستىرىا يەككە لە نەو نەخشىە دىروونىانەى كە ھەندىك كەس تووشى دەبن و لە  
نە نجامى نەو نەخشىەو يەكك لە ھەستەومرەكانيان لە كار دەكەوئىت ، بۇنمەونە  
كەسك چاوى ھىچى نەبوو ، بەلام بەھوى نەو نەخشىەو تووشى كوئىرى ھىستىرى  
دەبىت ، واتە لايەنى بايۇلۇزى و بەشەكانى چاوى ھىچى نىە ، بەلكو تەنھا كارى  
بىنن بە نە نجام ناگەيەنى ، يان تووشى كەرى ھىستىرى دەبىت ، يان تووشى ئىفلىجى  
ھىستىرى دەبىت .

كە نەمانە لە نەدەبىيات و زانستى دىروونزانىدا زانراومو نەخشىەكى دىروونىەو لە  
نە نجامى فشارو سترىسى زىاد لە تواناو مەلانىئى دىروونىەو ، ھەندىك كەس تووشى  
نەم نەخشىە دەبن . بەلام لەبەر نەو نەو زۆركەس زانىارىيان دەربارەى ھۆكارو  
نىشانەكانى نەم نەخشىە نىە ، نىتر بە بىچووكترىن قسەو قسەلۇك بىروا دەكەن و  
دەللىن (نەم نەخشەمان جنۆكە چۆتە ناو لەشەو ، چۈنكە ھىچى نەبوو يەكسەر واى

لېږات ، بیان چاوی پیس بوو وای لېکړد ... هتد ، که سهر جام نه مانده فسه دی نادرستن و نه و نه خوشه بیان تووشی هیستیریا بوودو هوکارو چاره سهری زانستی خوی هدییه .

## ۲- شیزوفرینیا :-

نهم نه خوشیه ش نه خوشیه کی عه فلیه و هوکارو نیشانده و چاره سهری خوی هدییه ، به لام به داخه وه له نه نجامی نه زانیه وه ، که س و کاری نهم جوړه نه خوشانه به کسهر بولای که سانی نا پسپوړو دست بریان دهبه ن و ده لېن نهمه جنوکه دی هدییه گویتان لېنیه چی ده لې ، نه و فسانه دی دهیکات بو جنوکه کانه . له راستیدا نه و که سهری تووشی نهم نه خوشیه بووبیت ، نه و کومه لیک نیشاندهی نهم نه خوشیه له لای دهرده که وی له وانه ا فسه هه لېزړکاندن ، هه لودسه ، بینینی هه ندیک شت که که سانی تر نایبین ، بیستی هه ندیک دهنگ ، که نیمه ی چواردموری نایبیستین ، بو تکردنی چه نددها بون که تدها نه و بونی دهکات ، سهر جام نه مانده دهر نه نجامی نه و نه خوشیه و تیکچوونی کارو چالاکیه کانی میشکی نه و نه خوشیه ، نیتز وروژینه رهکان ودهک پیویست له ناو میشکدا لیک نادرینه وه و نه و که سه تووشی نه و حاله ته ده بیت .

## ۳- په رکهم (خو) (صرع) :-

نهمه ش به کیکه له نه و نه خوشیانه دی که میشکی مرو ف تووشیان ده بیت و هه ندیکجار له نه نجامی زیاد بوونی چالاکیه کانی به شکی میشک نه و که سه بو ماوه یه که له هوش خوی ده چیت و دهبووریته وه و هه ندیک هه لئس و کهوت دهکات که له بواری پزیشکی دهر وونی و دهر وونزانیدا زانراوه و نیشاندهی نه و نه خوشیه یه ، به لام به داخه وه که سانی نه زان و هه لپه رست بو جنوکه و منوکه و شتی له نه و جوړه دی دهبه ن .

نه وه ماوه بیلیم که نریکه ی ( ۴۶ ) حاله ت و که یسم لایه که خاوه نه کانیا ن له نه نجامی زولم و سته می دایک و باوک ، بیان لیکتزازانی خیزان ، بیان بینه شېبون له

سۆزۈ خۇشەويستى يان بەزۇر دەرھىنان لە خوئىندىن ، يان بەزۇر بەشودان ، يان لە نە نجامى بېرۈپچوونى ھەلەو تەووشى نە خۇشى دەروونى بوون و پىش ئەو ھى سەردانمان بىكەن چوون بۇلای كەسانى بى وىژدان و پارەيەكى زۇريان لىكىشاۋنە تەوومو نازارىكى جەستەيى زۇريان داۋن و پىيان وتون ئىو جەنۇكە تان ھەيەو ئەو ھەندە تىر بارى دەروونىيان ئالۇز كىدون نە خۇشەيەكىيان خراپتر بوو ، بەلام دواى ھاتنىيان بۇلامان و بەكارھىنانى شىۋازى چارەسەرى دەروونى گونجاۋ وەك گويىزى ساغىيان لىھاتوومو ھەرچى پىيى بىلى نە خۇشى نە يان ماو .

لە راستىدا جەنۇكە سەرەكى دايىك و باۋكى نەزان و زۇردارە كە بەزۇر كچەكەى بەشودا دەدات و دەيدات بە پىاۋىك كە لە تەمەنى باۋكىدايەو لە نە نجامدا تەووشى نە خۇشى دەروونى دەبىت ، جەنۇكە ئەو بارودۇخە پىر لە كارەسات و بى كارى و زولم و ستەم و ناداد پەرۋەريەيە كە ئەو كەسانەى تىدا دەژىن ، جەنۇكە كەسىتتى لاۋازى ئەو كەسانەيە كە بە نازدارى بە خىۋكراۋن يان لە سۆزۈ خۇشەويستى كەسانى چواردەمورى يىيەش بوون ، جەنۇكە ئەو كىشەو فشارو سترىسە زۇرەيە كە بارى دەروونى ئەو كەسانەى ئالۇز كىدون دواجار تەووشى نە خۇشى و گىرغە دەروونى دەكەن .

ئەگەر جەنۇكە ئاگاي ئە ئەو ھەموو تاۋانانە دەبىت كە ھەندىك مەۋقى نەزان و قۇلېر دەيخەنە ئەستۈى ، ئەگەر جەنۇكە زامانى ئىمەى بزانىايە ، ئەو پىر بە ئەم دونىايە ھاۋارى دەكرد و دەيگوت (بەسە ، خوداۋ پىغەمبەر بىتانگىرى ، بۇ تاۋانەكانى خۇتان دەخەنە ئەستۈى مەن ، كەى ئاگام لە نە خۇشى و دەردى ئىو ھەيە ، مەن چ پەيوەندىيەكم بە ئىومو ھەيە ، مەن ھەرچ شتىك خودا فەرمانم پىنەدا ئەو ناتوانم بىكەم ، ھەرچ كاتىكىش بلىن بە ناۋى خودا ، ئەو مەن ئە ئەو جىگايە نامىنم ، ئەو بۇ مەنتان كىدون بە ەلاگەو كە ھەموو كەم و كورتى و ھەلەو تاۋانەكانى خۇتانم پىدا ھەلەمواسن ، ئەگەر ئىو يەك تۇز غىرەت و وىژدانىتان ھەبوايە ، ئەو دانىتان بە ھەلەكانى خۇتاندا دەناۋ دەتان گوت ، وەلا ھۇكارى ھەموو نە خۇشى و گىرغە دەروونى و كۆمەلەيەكانمان

### سادى ۋە ماسۇشى

دىروونى مەۋۇ زۇر ئالۋىزى مەتەلىكى ھەل نەھىنراۋە ، چۈنكى مەۋۇ خۇي چەند گىرى كۆپرەپكە ھىشتا زۇرى ماۋە زانستەكان بىتۈن ھەمۇ گىرەپكەكانى بىكەنەۋە ، ھەزى نارمىزۋەكانى ھەمە چەشەنەپە ۋە بە جۈرەھا شىۋە گوزارشتى لىدەكات ، يەكەك ھە شىۋانەي كە مەۋۇ گوزارشتى ھەزى نارمىزۋەكانى پىدەكات ( ماسۇشى ۋە سادىپە ) ، نەم دوو زاراۋەپە ۋەك ناۋ تازەن ، بەلام ۋەك ناۋەروك ۋە ۋەشت بەقەدەر ناۋ جەرگە ۋەقۇلايى مېزۋە دىرىن ۋە كۆن .

زاراۋەپە ( سادى ) ئەناۋى ( ماركىز دى سادى ) پۇمان نوۋسى قەدرەنسىيەۋە ۋە مەگىراۋە كە ئەنىۋان سائەكانى ( ۱۷۴۰-۱۸۱۴ ) ژىاۋە ، كە ناۋەروكى چىروك ۋە پۇمانەكانى ۋە ژىانى تايىپەتى خۇشى ، پىرپوۋە ئە تۈندۈ تىزى ۋە نازاردان ، ئەۋانە پىرۋىسى ۋە چالاكىە سىكسىيەكانى نىۋان پالەۋانەكانى ، ۋە خۇشى بەۋە ناۋەپانگى دىرگەدېۋو كەلەتەك ھاۋسەرى خۇي ۋە ئافرەتەنى تىرىشدا زۇر دىرەمۇ تۈندۈ تىزى بەنازارپوۋە .

ھەندىك ئەدىروونىزانەكان دەلىن ئەۋانەپە ھۇي تۈندۈ تىزى ۋە دىرەمىيەكەي بۇ سەردەمى مىندالى بىگەپىتەۋە كە زۇرپقى ئە داكى بۈۋە ، ھەرنەم پەش بۇتە ھۇي ھەۋىن ۋە پالەنەر بۇ تۈلە سەندەۋە ئەتۈخى مى ۋە ئەنۋوسىنەكان ۋە ۋاقىيى ژىانى تايىپەتى خۇشىدا بەناشكرا پەنگى داۋەتەۋە .

ناۋەروكى زاراۋەپە ( سادى ) بىرىتپە ئە خۇشى ۋە چىز ۋە مەگرتەن ئەنازاردانى كەسانى تەلەكاتى پىرۋىسى سىكسىدا بەتايىپەتى ۋە گشت بۈۋەكانى تىرى ژىان بەگشتى . نىتر نەم نازاردانە راستە ۋە خۇبىت يان ناراستە ۋە خۇ ، جەستەيى بىت يان دىروونى ، ۋە ميان ھەردۈۋىكان پىكەۋە ، نىتر بەرانبەرمەكە پازى يان بەزۇر بىت ، ۋاتە بەۋە جۈرە

سۆزۈ خۇشەويستى يان بەزۇر دەرھىنان ئە خويىندان ، يان بەزۇر بەشۋودان ، يان ئە ئە نجامى بىروبۇچوونى ھەلەوۈ تووشى نە خۇشى دەروونى بوون و پىش ئەوۋى سەردانمان بىكەن چوون بۇلاى كەسانى بى وىژدان و پارەيەكى زۇريان لىكىشاونەتەوۋى نازارىكى جەستەيى زۇريان داون و پىيان وتون ئىۋە جنۇكەتان ھەيەو ئەوۋەندەى تر بارى دەروونيان ئالۇز كردون نە خۇشەيەكيان خراپتر بووۋە ، بەلام دواى ھاتتەيان بۇلامان و بەكارھىنانى شىۋازى چارەسەرى دەروونى گونجاو ۋەك گويىزى ساغيان لىھاتوۋمو ھەرچى پىنى بلىنى نە خۇشى نەيان ماوۋە .

ئە راستىدا جنۇكەى سەرەكى دايىك و باۋكى نەزان و زۇردارە كە بەزۇر كچەكەى بەشۋودا دەدات و دەيدات بە پىاۋىك كە ئە تەمەنى باۋكىدايەو ئە ئە نجامدا تووشى نە خۇشى دەروونى دەبىت ، جنۇكە ئەو بارودۇخە پر ئە كارەسات و بى كارى و زولم و ستەم و نا دادپەرۋەريەيە كە ئەو كەسانەى تىدا دەرژىن ، جنۇكە كەسىتتى لاۋازى ئەو كەسانەيە كە بە نازدارى بە خىۋىكراون يان ئە سۆزۈ خۇشەويستى كەسانى چۈاردەمورى بىبەش بوون ، جنۇكە ئەو كىشەو فشارو سترىسە زۇرەيە كە بارى دەروونى ئەو كەسانەى ئالۇز كردوۋمو دواجار تووشى نە خۇشى و گرفتى دەروونى دەكەن .

ئەگەر جنۇكە ئاگاي ئە ئەو ھەموو تاۋانانە دەبىت كە ھەندىك مەۋقى نەزان و قۇلېر دەيخەنە ئەستۋى ، ئەگەر جنۇكە زمانى ئىمەى بزانىايە ، ئەوا پر بە ئەم دونىايە ھاۋارى دەكرد و دەيگوت (بەسە ، خوداو پىغەمبەر بتانگىرى ، بۇ تاۋانەكانى خۇتان دەخەنە ئەستۋى من ، كەى ئاگام ئە نە خۇشى و دەردى ئىۋە ھەيە ، من چ پەيۋەندىيەكم بە ئىۋەوۋە ھەيە ، من ھەرچ شتىك خودا فەرمانم پىنەدا ئەوا ناتوانم بىكەم ، ھەرچ كاتىكىش بلىن بە ناۋى خودا ، ئەوا من ئە ئەو جىگايە نامىنم ، ئەوۋە بۇ منتان كردوۋە بە عەلاگەو كە ھەموو كەم و كورتى و ھەلەو تاۋانەكانى خۇتانم پىدا ھەلەمواسن ، ئەگەر ئىۋە يەك تۈز غىرەت و وىژداننتان ھەبۋايە ، ئەوا دانتان بە ھەلەكانى خۇتاندا دەناو دەنتان گوت ، ۋەلا ھۆكارى ھەموو نە خۇشى و گرفتە دەروونى و كۆمەلايەيەكانمان



خۆمانین و به نه زانی و زوئم و سته می خۆمان دروستمان کردون ، ددبیت چاره سه ریشی  
هه رخۆمان بیکه یین ) •

به لام نه وهی جینگه ی داخه نیمه ی مرفۆ دان به هه له کانماندا نانین و له  
به رپر سیاریه تی راده که یین و تاوان و که م و کورتیه کانن خۆمان ده خه یینه پال که سان و  
بوونه وهرو لایه نی تری بیتاوان • واته له جیاتن نه وهی به دوا ی هۆکاری راسته قینه ی  
نه خوشی و گرفته دەرروونی و کۆمه لایه تیه کانماندا بگه رنین و رینگا چاره ی گونجاویان  
بۆ بدۆزینه وه ، ده چین له ده ستیان راده که یین و ده یخه یینه پال ( بوونه وهری و دک جنۆکه  
یان دیارده ی چاوی پیسی یان به غیلی و چه سودی و به دبسه ختی ... هتد ) که نه مانه  
هیچیان په یوه ندیان به نه و گرفت و دهر دانه مانه وه نیه •

لیژمدا مافی خۆمانه پرسیارنیک بکه یین و بلین ( باشه بۆ ددبیت جنۆکه ته نها بجیت  
ناو له شی نیمه وه ؟ نه ی نه گه ر نه وه راسته ، نه ی بۆ ناچیته ناو له شی کورکچی  
بالا به رز و چاوشین و سه وزی نه مریکی و نه وروپی و نوستورالی ؟ بۆ ته نها دیت  
ناو له شی زمر دو لاوازو لیقه و ماوی وه ک نیمه ؟ راستیه که ی نه وه یه نیمه له لایه نی  
دەررونیه وه ناماده باشی نه وه مان هه یه که نه ک جنۆکه به لکوو به خه یالی خۆمان دیو  
درنج و هه ژدیهای جهوت سه ریش دروست بکه یین و به نه وه تاوانباریان بکه یین  
به رپرسی نه هامة تی و نه بوونی و بیکاری و نه خوشیه کانمانن •

مروغانە دەوترىت كە تام و چىژ لە نازاردان و سوکايە تى پىكردن و توقاندنى كە سانى  
تر و مردە گرن.

هەندىك لە دەروونزانە كان دەلین مەرج نىيە ئەم تام و چىژ و مەرگرتە تەنھا لە  
بوارى پرۇسىسى سىكسىدا بىت ، بەلكو دە پەرىتە وە بۆگشت بوارەكانى ترى ژيان (   
جەنگ ، قوتابخانە ، خىزان ، كۆمەل ، جىگای كارکردن ، ... هتد ) ، واتە لە گشت ئەم  
بوارانەدا چىژو خۇشى و تام ، لەكە لەگايى و نازاردان و خوین پشتن و ناخۇشى كە سانى  
تر و مردە گرىت . زۆر جار ئەو جۆرە كەسانە ئەم تام و چىژە لە پىگەى نووسىن و فىلىم و  
شانۆگەرى و پۇمان و وەرزش و گشت چالاكیيەكى تووندو تىژو خویناویە وە مردە گرن  
، بە پىچەوانە شە وە هەندىك لە دەروونزانە كان دەلین هیچ پەيوەندىيەك لە نیوان  
هەئس و كەوتى ( سادى ) مروڤ لە بوارى سىكسى و بوارەكانى ترى ژياندا نىيە ، بەلكو  
تەنھا پەيوەستە بە پرۇسىسى سىكسىيە وە .

گرنگ نىيە ئەم مشت و مەرە لە كویدا كۆتايى دىت ، بەلام ئەوەى راستىيە ئەو دىيە كە  
پەيوەندىيەكى پتەو لە نیوان ( چىژو نازاردا ) لە ژيانى ئاسايدا هەيە ، واتە پەدگ و  
بنەماى تاييە تى خۇى لە سروشتى مروڤايە تىدا هەيە و هەردووکیان دوورۋوى يەك  
دىاردەن كە ئەویش ژيانە ، هەروەها ناتوانىن ئەو راستىيە زانستىيە پشت گوى بخەين  
كە نامازە بۆ ئەو دەكات ، بەرپەرچدانە وەو گۆرانكارىيە جەستەيى و فسیؤلۇژیەكانى  
هەردوو دياردەى دوژمنكارى و سىكسى زۆر لە يەك دەچن ، هەروەها شوین و مەلەبەندى  
دەست درىژى و سىكس لە مېشكى مروڤدا زۆر لە نزىك يەكە وەن ، لەبەر ئەو دەورنىيە  
كارىگەرييان لە سەریە كترى هەبىت .

فرۆید دەلېت ئەو بەلگەيە بۆ بوونى پەمەكى ( غریزة ) مردن لە وانه شە ئەم  
سادىيە هەلگەرىتە وە بۆ ماسۇشى و هەردووکیانیش لە يەك كەسدا هەبن . بەلام زاراوەى  
( ماسۇشى ) لە ناوى پۇمان نووسى نەمساوى ( ماسۇش ) وەرگىراوە كە لە سەلەكانى

مروغانە دەوتریت كە تام و چىژ لە نازاردان و سوکايەتە پىكردن و توقاندنى كەسانى  
تر وەردەگرن.

هەندىك لە دەروونزانەكان دەلێن مەرج نىيە ئەم تام و چىژ وەرگرتنە تەنها لە  
بوارى پرۆسەسى سىكسىدا بىت ، بەلكو دەپەرپتەووە بۆ گشت بوارەكانى ترى ژيان (   
جەنگ ، قوتابخانە ، خىزان ، كۆمەل ، جىگای كارکردن ، ... هتد ) ، واتە لە گشت ئەم  
بوارانەدا چىژو خۆشى و تام ، لەكە ئەگایى و نازاردان و خوین رشتن و ناخۆشى كەسانى  
تر وەردەگرت . زۆر جار ئەو جۆرە كەسانە ئەم تام و چىژە لە رىگەى نووسىن و فىلم و  
شانۆگەرى و پۇمان و وەرزش و گشت چالاكیيەكى تووندو تیژو خویناویەووە وەردەگرن  
، بە پىچەوانەشەووە هەندىك لە دەروونزانەكان دەلێن هیچ پەيوەندىيەك لەنیوان  
هەلس و كەوتى ( سادى ) مروڤ لە بوارى سىكسى و بوارەكانى ترى ژياندا نىيە ، بەلكو  
تەنها پەيوەستە بە پرۆسەسى سىكسىيەووە .

گەنگ نىيە ئەم مشت و مەرە لە كویدا كۆتايى دىت ، بەلام ئەوێ راستىيە ئەوێە كە  
پەيوەندىيەكى پتەو لەنیوان ( چىژو نازاردا ) لەژيانى ئاسايدا هەيە ، واتە بەرگ و  
بنەماى تاييەتى خۆى لە سروشتى مروڤايەتيدا هەيەو هەردووکیان دووڤووى يەك  
دياردەن كە ئەویش ژيانە ، هەروەها ناتوانن ئەو راستىيە زانستىيە پشت گوى بخەين  
كە ئاماژە بۆ ئەو دەكات ، بەرپەرچدانەووەو گۆرانكارىيە جەستەيى و فسيۆلۆژىيەكانى  
هەردوو دياردەى دوژمنكارى و سىكسى زۆر لە يەك دەچن ، هەروەها شوین و مەلەبەندى  
دەست درىژى و سىكس لە مېشكى مروڤدا زۆر لە نزىك يەكەووەن ، لەبەر ئەوە دوورنىيە  
كارىگەرييان لەسەریەكتى هەبىت .

فرۆيد دەلێت ئەو بەلگەيە بۆ بوونی ڕەمەكى ( غریزة ) مردن لەوانەشە ئەم  
سادىيە هەلگەپتەووە بۆ ماسۆشى و هەردووکیانیش لە يەك كەسدا هەبن . بەلام زاراوێ  
( ماسۆشى ) لەناوى پۇمان نووسى ئەمساوى ( ماسۆش ) وەرگىراووە كە لەسائەكانى

۱۸۳۶-۱۸۹۵) ژياومو ناوەرۆكى زۆربەى نووسىنەكانى و ژيانى تايىبەتى خوشى برىتى بوو. لە چىژو خوشى وەرگرتن لە نازاردانى خودى خوى و سوکايەتى پىکردنى پالەوانەكانى، ئەم زاراۋەيە بەو كەسانە دەوترىت كە تام و چىژو خوشى لە بوارى سىكسيدا لە نازاردان و سزاردانى خويان وەردەگرن و لە نە نجامىيەۋە ھەست بە نارامى دەروونى دەكەن، بەلام ھەندىك لە زانايان و دەروونزانەكان بە شىۋەيەكى گىشتى و بەرفراوان دەرواننە ماسۇشى و پابەندى گىشت دياردەكانى ژيانى دەكەن، واتە ئەو مەرقانەش دەگىتەۋە كە بەردەوام بەدوای نازارو سزاي خوياندا دەگەرپن و بە دەستى خويان گىرغە و ئەندىشە بۇخويان دروست دەكەن و خويان دەخەنە بەرھەرەشەو نازارو سزاي كەسانى ترمو، ئىنجا ھەست بە نارامى و دىنيايى دەروونى دەكەن، ۋەك ئەۋەى (تالىي نەدەن نابى بە پىاو).

ۋاتە خوشى و چىژ لە نازاردانى خويان وەردەگرن، ۋەك يەكى تاۋانىكى زۆر گەۋرەى كىردى و ھەست بە نازارى وىژدان و گوناھ بىكات و بىھويىت تۆلە لە خوى بىكاتەۋە و بە نازاردانى خوى لەو گوناھە پىزگارى بىت، ۋە زۆر جار ئەم نازارو لىدان و سوکايەتییە دەبىت بە ھاندەرو پاداشت بۇ ئەو جۆرە مەرقانەۋە ئەۋان بە نازارو سزاو لىدانى دانانين، بەلكو لە دەروونياندا ھەلدەگەرپتەۋە دەبىت بە تام و چىژو خوشى بۇيان.

ھەندىك لە دەروونزانەكان دەلن مەرج نىيە ئەو نازارو سوکايەتییە بگۆردىت بۇ خوشى و تام و چىژ، بەلكو بەلای ئەۋانەۋە ئەۋە باجى ئەو خوشى و تام و چىژەيە كە لەو چالاكىيە دەستيان دەكەۋىت ۋە مەرج نىيە ئەو مەرقانە تەنھا سادى يان ماسۇشى بن، ئەۋانەيە ھەردووكيان بن، ۋەيان لە ھەندىك چالاكى و بوۋاردا ماسۇشى و بەلام لە بواریكى تردا سادى دەبن، ھەربوونى ئەم دوو رەگەزەيە كە سىروشت و ھەئس و كەۋتى ئەو مەرقانە شىتەل دەكاتەۋە، كە ھەندىك جار تام و چىژ لە نازاردانى خەلكى وەردەگرن و ھەندىك جارىش ھەز دەكەن نازارپدرين و بىكەۋنەبەر پىلارو ھەرەشەى كەسانى تر، واتە بە دەستى خويان چال بۇ خويان ھەلدەكەنن، لە پال ئەو چالانەى كە ھەرخويان بۇ كەسانى تریان ھەلكەندوۋە.

**نہرگز (Narcissism)**

نهر گزی (ازاديه کی يولالى گوله و لهوشده ی (Narciss) دوه ودرگير اوده  
 سدر چام دكه دی نه فسانه به کی يولالى گوله . (نارسیس) ناهوی کوریکي نه فسوناهوی  
 جوانه . و دك له نه فسانه گاه هالهوه . (چاریکیان نارسیس له ناو ناودا وینه دی  
 دهم و چاهوی خوی ددیینیت و زور پیی سه رسام و دلخوش دبینیت و  
 ماه ديه کی زور له وینه دی ناو ناودكاه ددروانیت و بیوی لی ددکاته وه . دوا جار به ده بهستی  
 دست کردنه ملی وینه دی ناو ناودكاه خوی هریدداته ناو ناودكاه له نه نجامدا ددخکی  
 و له شوینی خنکاندنه گاه کی گولیک ددردیت و ناهوی نه وه لدگریت ) (الحاج  
 ۱۹۸۷، ص ۱۳۵) . دوورنیه گوله نهر گزی لای خوشمان له و نه فسانه یونانیه وه  
 ودرگير ابیت .

نیرگزی بهمانای عاشق بوونی خودو جهسته دیت و زیاده پوییه کی زوری تیدایه تا  
دوگانه نده و ناسته کی که تمام و چیژ و درگرتن و پهرستنی خود و بهشان و بالا هه لانی  
خویدا نتووم دبییت . وانه نده و که سانه کی که به تهنه هه رخویان خوش دوییت و به  
چاوی نزم و بی به ها سدیری که سانی تر ددکه ن و حله ددکه ن که هه رباس باسی نه وان  
بییت و سهرنجی که سانی تر بو لای خویان رابکیشن ، به که سایه تیه کی نیرگزی  
ناود دبرین .

هه موو كه سيك خوى خوش ددوييت و حه ز ددكات له ناو كوومه له كه يدا ريزو پله و پايه  
هه بييت به لام ددبييت له سنوورى ناسايى خوى بييت و له سه ر حيسابى كه ساني تر نه بييت،  
له م جوړه خوش ويستنه پيويستدو هيچ مه ترسى تيدانيه ، به لام نه گه ر پيچكه يه  
به دردموامى وهرگرت و زياده رپويى تيدابوو هه روده ها له سه ر حيسابى كه ساني تر بره  
نه وا نه و كاته له سنوورى ناسايى خوى ددرده چييت و ددبييت به نه خوشي.



## كەسايەتە نىرگىزى نەخشە نەم خاسىيەت و سىفەتەنەي خوارمومى تىندايە :-

( زياد لە پىيوست لە خۇي پازىيە و خۇي زۆر بەگەورمۇ زەبەلاخ دىزانىت ، بەلام كەسانى تر زۆر بچووك و كورتە بالان لەبەرچاۋى ، زياد لە پىيوست بايەخ بە پۈالەت و شىۋەي پۇشتەن و قسەكردن و نان خواردن دەدات بەلام جەۋھەر و ناۋمىۋكى پۈۈچەن و بى بنەمايە ، سۆزۈ خۇشەويستى و بەزەيى مەۋقائەي بۇ كەسانى چۈەردەۋرى نىيە و ھەرۋەدەگىرەت و ھىچىش نادات ، پەيۋەندىيەكانى لەگەن كەسانى دەۋرۈبەر بۇ بەرژمەۋەندى تاييەتەي خۇيەتەي و كەسىكى خۇيەرست و ھەلپەرستە ، زۆر گىرەنگى بە تەندروستى و لەش و لارى خۇي دەدات و سەردانى پىزىشك دەكات ، ھاورپى بەردەۋامى كەس نىيە و ھەر جارەي كۆمەلەيەتەكەس برادەرىن ) ( صادق ، ۱۹۹۰ ، ص ۳۸۰-۳۸۱ ) .

نەمانە زۆر بەي زۆرى نەم سىفەتەنەن كەكەسانى نىرگىزىان پى دەناسرىتەۋە ، بەلام مەرج نىيە ھەر ھەمۋىيان لەيەك كەسدا كۆپىنەۋە ، بەلكو زۆر بەييان لەلەي مەۋقى نىرگىزى ھەيە و تەۋشى زۆر گىرەتەي دەۋرونى و كۆمەلەيەتەي دەكات .

نەم نەخۇشەيە رەگ و رىشەي لەسەردەمى مەندالەيدا داكوتامۇ زىاتەر مەندالانى نەم خىزانانە تەۋشى دەبن كە بەنازدارى بەخىۋ دەكرىن و دايەك و باۋكىيان زۆر بەشان و بالى مەندالەكانىياندا ھەلدەدەن و چاۋپۇشى لەھەلەكانىيان دەكەن و بۇيان راست ناكەنەۋەمۇ بەردەۋام فوۋ دەكەنە مەندالەكانىيان ، تا پەي پاشايەتەي بەرزيان دەكەنەۋەمۇ تاجى خەيالاۋيان دەكەنە سەرو لەئاسماندا كۆشكى شاھانەي بى بنەمايان بۇ دروست دەكەن .

ئىنجا بۇ نەۋەي مەندالەكانەمان لە داھاتوۋدا تەۋشى نەم نەخۇشەيە نەبن ، نەۋا دەبىت لەنازدارى و پىا ھەلدانى زياد لە پىيوست و فوۋتەي كەردن ، دەۋرىيان بىخەينەۋەمۇ لەگەن تەۋانستە ۋاقىيەكانىياندا مامەلە بىكەين و نەھىلەن لەخۇيان بايى بىن و بەچاۋى نەزم سەيىرى كەسانى چۈەردەۋر بىكەن و پىيوستە زىانەكانى لوۋت بەرزى و نىرگىزىان بۇ پۈۈن بىكەينەۋە .

«دو وفاقی»

دووشاقي (الازدواجية) دياردهيه كي كومه لايه تي دزيومو مروفا تووشي ناموني و  
 گرفتني دهرروني دهكات ودهبيته مايه شيواندني راستيه كان وپيشيل كردني به هاو داب  
 ونه ريته كومه لايه تيبه رسه نه كان، دووشاقي له ناو جه رگه ي كومه له وه هله دهقونيت  
 وه هر خوشي دهبيت به تيكدري كومه ل وپه يوه ندييه كومه لايه تيبه كان، بيگومان نه و  
 تاكانه ي تووشي دووشاقي دهبن، له بير كردنه وه وه ئس وكه وت وه لچووندا زوربه ي  
 كات له باريكي دهرروني نالوزدا ده زين وه ست به په شينوي و په شوكاوي دهرروني دكه ن  
 وله ژيانتي تاييه تي وخيزاني وكومه لايه تيشدا سهركه وتن به ده ست ناهينن وله زوربه ي  
 بواره كاني تري ژياندا تووشي بگره وبه رده و گرفت ونه نديشه دهبن، نه و كه سانه ي  
 تووشي نه م دهرده دهبن، به قسه وگفت شتيك ده لين وبه كردموه كاريكي تر ده كه ن كه  
 بيچه وانه ي قسه و گفته كانيانه.

هه نديك چار نهه دووفاقييه هيژوگور له نهستييه وه ( الاشعور ) وهرده گريت وديت  
به دايته موي هه ئس وكه وتي ونه وكه سه هه ست به و دووفاقيه ناكات. سه ره ئدان  
وخوئقاندني نهه گرفته ( دووفاقي ) په يوه ندي به ژينگه ي كومه لايه تييه وه هيه.  
ژينگه ي كومه لايه تي نا دروست وشيواوو ئالوز نهه ديارده يه په ره موره دهكات وله  
مندال داني خيزانه وه سه ر دهرده هيني و مندالي له وي به سه ر ده بات وه ره زه كارش له  
كولان وبازار و قوتا بخانه وله ريگاي نامرازه كاني راگه يانندن وپارت وگروپه  
سياسيه كانه وه ته واو دهكات.

بۇ نموونە، مىندال ئەدۋاي ئەدايك بوون، بوونەوهرىكى لاوازو كەم توانايە، بەلام ئە  
رېگەى تاكەكانى خىزانەو ( بەتايىبەتى داىك وىاوك )، رۇژ ئەدۋاي رۇژگەشە دىكان  
وبەهاو داب ونەرىتە كۆمەلایەتییەكانى ئەتەك شىر خواردنەو ودا پىنۇش دىكرىت  
ووردە ووردە ئە بوونەوهرىكى بايەلۇژیيەو بۇ بوونەوهرىكى كۆمەلایەتى دەگۇدرىت، بە

د. کهریم قهره چه تانی

هیوای نه وهی له دوا رۆژدا بتوانیت خوی له تهك كۆمه ل ودام ودهزگاكانیدا بسازیت. به لام هه ندیک جار (با به و شیوهیه هه ل ناکات که پاپور ناره زوویه تی) واریک ده که ویت، مندا ل له خیزانی کدا که پریه تی له دوو پووی (نفاق) و هه ل خه له تاندن و دوو وفاقی په رومرده ده کریت، بیگومان منداییک له م جوړه ژینگانه دا گه وره بییت، ناکام نه ویش تاکیکی دوو دوو وفاقی لی دهرده چیت و له دوا رۆژدا به و شیوهیه هه ل سوکه وت و مامه نه له تهك تاکه کانی تری کومه لدا ده کات و ده بییت به به شیک له هه ل سوکه وت و بیر کردنه و مو پیکهاته ی دهره وونی.

مندا ل راسته مندانه به لام ده بییتی و ده بیستی و سه رنج دمدات و بیر ده کاته وه، نه گهر بیت و باوک به قسه خیشی بوویت و له سه ر خویندن هانی بدات و پریزی دایکی بگریت و جیاوازی له نیوان کوړو کچه کانیدا نه کات، به لام به کرده وه پیچه وانه ی نه وانه بکات و هه ل سوکه وتی واقعی دژ به قسه و گفته کانی بیت، نا له م کاته دا نه و مندانه ده که ویته گیزاوی بیر کردنه و مو هه ل سه نگاندن و مللانی دهره وونی و ناتوانیت به ناسانی خوی له و گیزاوه رزگار بکات و بگره به پیچه وانه شه وه هه ل ده ستیت به لاسایی کردنه وه ی باوک و دایک و گه وره کانی چوارده وری، چونکه نه وانه که سانی پیرو زو به نرخ و نمونه ن، له ژگانی نه و مندانه دا نه ی باب و یا پیرانمان نه یان هه رمووه (گه وره ناوده پریژی و بچوک پیی لی ده خشینتی).

نینجا قهره که زیاتر خه ست ده بیته وه نه گهر بیت و له ناو کومه ل ودام ودهزگا کانی، هه مان دیارده هه بیت و هاندر بیت بو به رده وام بوون و گه شه کردنی نه م دیاردهیه لای مندا ل، له ناکامدا مروقیکی سه رلیشیواوو دوو دوو وفاقی لی دهرده چیت، دوورنییه هه ر هه مان مندا ل ریگای بکه ویته قوتا بخانه یه ک وریکه وتی ماموستایه کی دوو وفاقی و دك باوکی بکات، نینجا کار ده ساته که دل ته زینتر ده بیت، نه گهر بیت و نه م دیاردهیه به رۆکی نامراره کانی راگه یانندن و به رده رگای باره گای پارت وریکه خراوه کانی شی گرتبی و رۆژانه گوی بیستی شتیک بین به لام له واقعی عدا شتیکی تر بینین.

## خویندږی به ریز :-

نه بوونی رنچکه یه کی راست له بیرکړدنه ومو نامانجی دیاری نه کړاو له هه لس وکوت  
 ویوونی د ژایه تی و دوو پرووی له هه لس وکوت و بیرکړدنه ومدا، مړوڅ بهرمو چلپاوی  
 دوو فاقی د مبات وگشت په یوه نندیه کومه لایه تییه پیروزه کانی نیوان تاکه کان ژده راوی  
 دهکات وگفت وکړد موه پیچ وانه ی یه کتری ده بن، نموننه ش له م باره یه وه زورن. زور  
 پیاوی سمیل گه وره ی بالا به رزی ناوشان پانی خو به پوښ بیرزا نمان بینی که له گشت  
 کوږو کوږونه ووهیه کدا سهری زبان وینی زبانی ههر (یه کسانى نیوان ژن و پیاو، نافریت  
 نیوه ی کومه له ... هتد ) ، به لام به کړد موه له ماله وه تر سناکترین دکتاتور  
 توقتینه رترین مړوڅه، له تهک دایک و خوشک و هاوسه ره که یدا، زور ماموستای  
 سهرنه که وتوومان بینی که به قسه گه وره ترین دادومرو د موش به رزو به و وفاو لی هاتووه  
 به لام به کړد موه جیاوازی له نیوان فیروخواز مکانیدا دهکات و ههر چیه که له تهک حه زو  
 نارمزو د مارگیری نه ودا چوون یه که نه بیت نه وه نایکات.

چه ند لپرسراو به قسه و گفته شیرینه کانیان شادمانیان کردین به لام له واقع و  
 به کړد موه شهرمه زاریان کردین، به په یرومو پروگرامی ناوخوی زور پارت ولایه  
 وکومه ل به خته وهر بووین، به لام دواى هه لپزاردن وده ستگیر بوونیان له کورس  
 فهرانر موایی، هه موو پروگرام و گفته کانی خویان بیرچووموه، چه نددها جار له رنګه  
 نامرازه کانی راگه یان د نه وه گوئ بیستی (یه کسانى، دادومری، دیموکراسی، مافی مړوڅه،  
 نازادی ... هتد ) بووین وشاگه شکه بووین، به لام له واقعیدا هیچمان نه بینی و بگره  
 پیچ وانه کانیمان نوشی، زور که س داواى مافی گشتی دهکات به لام ناتوانیت خوی له  
 خوپه رستی دهرباز بکات، ریش سپی زورمان بینی داواى ژیری و هه لسه تګانن  
 مه نتقیاننه یان ده کرد، به لام له کاتی هه لچوون وده مارگیریدا بی وینه بوون، نه وانیر  
 نا هه قیان نییه چونکه کورې ژینگه یه کن، خه ریکه به ره و نشیوی و لیک تر ازان ده جته  
 و به شیوه یه کی هه له پوښه کانیان په رومرده ده کن، له لایه که پا داشت و له ناګا و را  
 ددرین، به کورتی و به کوردی (بانیکه و دوو هه و ا).

## < نامۇيى بوون >

ئە نە نجامى ئالۋىزى ژيان و پىش كەوتنى خىرايى زانست وتەكنە لۇژياو زىياد بوونى  
پىداويستەكانى مەۋقە و بەربەست و كۆسپەكانى سەر رىگى تىركردنى و پەرۋشى  
وخەرىك بوونى مەۋقە بە بەھا مادىيەكانى ژيان و پىشت گوى خستنى بەھاگىيانى  
ومەنەنەويەكان و رىك نە خستنى ئەو ھەموو سەرە داوانە و ئالۋىسكاندنيان، وا خەرىكە  
ووردە ووردە مەۋقە ئە رىچكە ئاسايىيەكەى خوى دەرەچىت و بەرانبەر خوى خوى و  
كۆمەل وژىنگەكەى تووشى نامۇيى دەبىت.

زۆر بەزەقى ئەم راستيانە ئە كۆمەلگى سەرمایەدارى پۇژئاوايى ھەستى پى دەكرىت،  
پۇژانە دەيەھا بگرە سەدەھا دياردەى دلتەزىن پوودەدات كە ھەموويان ئامازە بۇ ئەو  
راستىيە دەكەن كە خەرىكە مەۋقە بە دەستى خوى چال بۇ خوى ھەلدەكەنىت و سەرۋمىرى و  
گەوردى و پىرۋىزى خوى ئە دەست دەدات و دەبىت بە كۆيلە و نۆكەرى داھىنان  
وشارستانىيەتەكەى وتەنانەت ھەندىك جار ناچارىش دەبىت پاكانە ئە زۆر داب  
ونەرىت و رەۋىشتى رەسەنى خوى و كۆمەلەكەى بكات و دوای ھەندىك دياردەى بى بەھاو  
كاتى بکەۋىت و بەمەش زىيانىكى گەۋرە بەماناى مەۋقايەتى دەگەيەنىت و مەۋقە بەرەو  
نامۇيى و پىچران و لىك ترازان دەبات.

نامۇيى دياردەيەكى دەروونىيە ولە ئە نجامى كارلىكردنى كۆمەللىك ھۆكارى  
كۆمەلەلەتتەيەۋە دروست دەبىت، ئەوانە ھەژارى و لىقەۋمان و كارەساتى دلتەزىن  
ونەبوونى ھىزو پالپىشت و پەناو، چارەسەر نەكردنى گىرغەكانى ژيان، نەبوونى پلەو  
پايە و رىزو خۇشەۋىستى ئەناو كۆمەل، تاك ھەست بكات كە بىزراۋو پىشت گوى خراۋمو  
ھىچ بەھاو نرخیكى ئە ژياندا نىيە، دادگەرى كۆمەلەلەتتە نەبىت و گورگ ئە پىستى  
مەرداۋ رەش و سىپى تىكەل بەيەك بوۋىن و خۇلەمىشى خۇيان بنوینن و سەرۋ سىماى



جەقىقەت شىئاوېيىت و ۈەك تائەكانى ھىلانەى جان جانۇكە تىك ھەئكىشراين و  
نەتوانریت سەروېنيان لىك جىابكریتەۈە.

نا ئەو بارودۇخەى سەرموۈ ژىنگەى ئەبارە بۇ نامۇيى بوون ( الاغتراب ) . ئە راستىدا  
سەرجمە تاكەكانى كۆمەل تووشى نامۇيى دەبن بەلام توپىژى لاوان ۈەەرژەكاران، ئە  
ھەموو توپىژەكانى تر زياتر تووشى نامۇيى دەبن، ئەبەر ئەۋەى زۆر ھەستىيان بۇ ئەۋ  
جۆرە بارودۇخەو خاسىيەت وگۇرانكارىيەكانى قۇناغەكەشيان يارمەتى دەرە بۇ ئەۋەى  
ئە ھەموو كەس زياتر تووشى نامۇيى و غوربەت بىن وزۆر دياردەى ترسناك و دزىولە  
ناوياندا گەشە بكات و ھەندىك جار بەرمو سەرە پۇيى ۈەەئدىريان بىات.

### نامۇبوون زۆر جۆرى ھەيە ئەۋانە :-

#### ۱- نامۇبوون بەرانبەر خود :-

ھەموو كەس ناسنامەۈ كەسايەتى تاييەتى خۇى ھەيە، كە ئە ناسنامەۈ كەسايەتى  
خەئكانى تر جىاي دەكاتەۈە. زۆر زەحمەت ۈمەحائە ئە ھەموو جىهاندا دووكەس دەبن  
( ۱۰۰٪ ) ئەسەدا سەد ئە ھەموو شتىكدا ۈەك يەك بىن. ھەرنەۈ تاكايەتپە  
جىاۋايىيە كە تام وچىژ بە ژيان دەدات و تاك شانازىيان پىۈە دەكات و خۇى بە پاشكى  
كۆپى ھىچ كەسك نازانىت.

بەلام ھەندىك جار ئە ئە نجامى فشارى دەرموۈ جىاۋازى ئەتەك جىهانى ناۋبە  
بوونى دژايەتى و دووفاقى ئەنيۋان ھەزو ئارەزوۈ توانستەكانى تاكدا، مرقۇ بەرانبەر  
خودى خۇى تووشى نامۇيى بوون دەبىت و ئە خودو ناسنامەۈ كەسايەتى خۇى دىكەرت  
گومان و دوو دئىەۈەۈ ئەۋانەيە بە چاۋى سوك سەيرى بكات وىرۋاي بە خۇى نەبىر  
ۈەەست بە كەمى بكات وىرۋاو متمانەى بە توانست وىرۋاو مەرەكانى نەبىر  
سەرپەستى خۇى ئە دەست بدات وىبىت بە پاشكۆى كەسانى ترو بەۋىست وىرادەى ئەۋاز

بەروات بەرێوه. ئەم گەشتانە زیاتر دەبێت، کاتێک تەک هەست بەکات کە تواناو بە هەرمەکانی پێشیل کراوو بواری گەشە سەندن بۆ نەرهەخساروو بە چاوی سوک سەیر دەکەیت و وەک مەرۆق مامە ئەهێ لە تەکدا ناکرێت و بە دەستی نەنقەست ناسنامە و کەسایەتی دەشیونێندری.

## ٢- نامۆبون لە کۆمەڵ:

ئەگەر تەک ئەگەڵ ئەو کۆمەڵەهێ کە تیایدا دەژی هەستی بە پەچرانی پەییوەندی کۆمەلایەتی کردووەزوو ئارمەزوو ئاوات و ڕاو بۆچوونەکانی ( کە جیهانی ناومووی تەک پێک دەهێنن ) دژ بە ئاوات و ڕاو بۆچوون و داب نەهێتی کۆمەڵەهێ بۆ ( کە جیهانی دەرووی تەک پێک دەهێنن، وە نەتوانرا لێک نزیك بکەین و دەو بەردەوام مەرۆق ئەگەڵ کۆمەڵ و دامەزراوەکانیدا ئە مەلانییدا بۆ، ئالەم کاتەشدا مەرۆق هەست بە نامۆی کۆمەلایەتی دەکات و خۆی بە تاکێکی ئەو کۆمەڵە نازانی و بەردەوام هەوڵی ڕاکردن و دەرپازبوون دەدات و وا هەست دەکات کە خەوو خەیاڵ و ئاوات و بیروباوەردەکانی ئەناو ئەم کۆمەڵەدا جیگایان نابێت و وەک بێلای سەر ئاوان و ڕەش مار ئاسا ئە گەردنی ئالوون و مانەووی بەرمو تاساندن و خنکاندن دەبات.

## ٣- نامۆی ڕۆشنایی:

زۆر جار مەرۆق ئە بەرانبەر ڕۆشنایی و کەلتوری گەل و نەتەوێکە، تووشی نامۆی دەبێت و بەردەوام هەوڵی لاسایی کردنەووی کۆیرانەهێ ڕۆشنایی و کەلتوری گەل و وولاتانی تر دەدات و هیچ نرخ و بەهایەک بۆ ڕۆشنایی و کەلتوری گەل و نەتەوێکەهێ دانانی و بە چاوی گومان و نەبەکامی و سوک سەیریان دەکات و بەردەوام هەوڵیش دەدات کە ڕۆشنایی و کەلتوری وولاتانی تر بەهێنێت و بە هەرچ شێوەو ئامرازێک بێت دەیهوێت پڕۆپاگەندەیان بۆ بەکات و ئەناو کۆمەڵەهێ کەیدا بڵاویان بەکات و بە تەنها ڕێگاچارە

دادەنىت بۇ پېش كەوتنى كۆمەلەكەي، بېگومان كۆمەلەك ھۆكار دەپىت ھەپىت، ئىنجا  
نەم بىرۈياو ھەست و بۇچوونانە لەلاي تاك دروست دەپىت وبەو شىۋىدە بەرانبەر  
خودو كۆمەل ۋرۇشنىپىرى و كەلتورى گەل و نەتەۋەكەي تووشى نامۇيى دەپىت.  
چارەسەرىش تەنھا بەرپىزگرتن و پاراستنى مافى مرۇقۇ و دابىن كردنى ناسايش و دلىيايى  
و سەرچەم پىداۋىستىيە فسىۋلۇزى و دەروونىيەكانى مرۇقۇ و خولقاندىنى ژىنگەيەكى  
مرۇقانەيە بۇگەشەسەندىن و پەرەپىدانى توانست وبە ھەرەكانى تاكەكانى كۆمەل  
(مسن، ۱۹۸۶، ص ۵۰۳).

## «سەرو کلک هەریەك دەبیئت»

لە میژە باب ویا پیرانمان لە ئە نجامی شارەزایی و ئە زموونی تایبەتی و پووداو و کارەساتەکانی ژیانەوه، گەشتوونەتە ئەو راستییە، کە دیاردەو پووداو و کەس و شتە دژ بە یەكەکان لە تەك یەكتریدا هەل ناکەن و دانوویمان پیکەوه ناکولیت، لە بەر ئەوه زۆر ناساییە کە هەریەكە وێل و سەرگەردانی ئەو راو بۆچوون و دیاردانە بیئت کە تینویتی پێی دەشکێت و لە تەك خەو و خەیاڵ و نارهزوو راو بۆ چوونەکانیدا چوون یەكە و بە هەموو هیژو تواناو شیوەیەکیش بە رەنگاری دژە بۆ چوون و نەیارەکانی بییتهوه. هەتا ئێرە ناساییە و یاسای ژیانە کە ئەم پۆژگەرە دژوارەدا و هەر لە یەكەم چرکە ی دروست بوونی ژیانیشەوه ئەمەبووه بە راستی و ئە هەموو کات و سەردەمی کدا بە درێژایی میژوو کالای شەریعەتیان بە بالایدای بریومو لا پەرەکانی رابوردووش گەواهی ئەو راستیە دەدەن.

ئینجا ئەگەر ئەم بۆ چوون و یاساییە ئەو سنوورە دیاریکراوەی خۆیدا خول بخوات ناساییە، بەلام بەزاندنی هێلی سووری ئەو سنوورە و شۆربوونەوه بۆ ناخی دۆستان و کاربگاتە ئەودی هەمان رێیاز لە تەك براو هاوێل و هاو بیرو رێگای خۆی پەیرەو بکات، وەك پەندە کوردییەکە ی ئەمەر خۆمان قابڵەمە (قازان) ناسا بە دوا ی سەرقاپی خۆیدا بگەڕی و ئە هەلس و کەوت و بیروبۆ چوونی پۆژانەیدا بەرجەستە بیئت و) شەل و کویرم ناپارێزم) دەست پێ بکات.

ئالێردا کارەکە ناسایی نییە و پڕ مەترسی دەبیئت و پێویست بە هەلئۆستەو گەڕان بە دوا ی بنەما دەروونییەکانیدا دەکات، چونکە ئەم دونیا پان و بەرینەدا هیچ شتێک ئە خۆیەوه هەردەمەکی و لا بە لایی پوونادات، هەموو بیروو بۆ چوون و پەوشتێک بنەمای دەروونی و پالئەری تایبەتی خۆی هەیە، ئینجا بە نێسبەت ئەو مروقانە ی کە دەیانەوێت سەرو کلکیان وەك یەك بیئت و هەریەكە بە دوا ی سەرقاپەکە ی خۆیدا

دەگەر ئېت. دەتوانىن بەم شىۋەي خوارمۇە كەسايەتى وبارى دروونىيەكەيان شىتەن  
بەكەينەو، ئەو كەسانە ئىتر لە ھەرچ پلەو ئاست وپايەيەكدا بن، لە ئە نجامى ھەست  
کردن بەكەمى و بوودەلەيى ونەزانيانەومو لە بەر ئەوئەي لە پىرى بوون بە كورى، روح و  
زەندەقيان لە مروقى ئىھاتوو و زىرەك وداھىنەر دەچىت وئاوئىنە ئاساگەمژەيى  
ونەزانى خۇيانيان وەبىر دەھىنەو وھىمايەكى بەردەوامى ھەردەشەن بۆ پلەو پايە  
ودەسەلاتيان، لە بەر ئەوئەو ئاسايەكە بە ھەموو شىۋازو چەكىكى ( دەرۋونى،  
كۆمەلەيەتى، نابوورى ... ھتە ) بەرەنگاريان بىنەو وھەولنى دوور خستەو ديان بدن  
لە گۆرەپانەكەو ئەو ترس و دلەراوكى و مۆتەكەيە رزگاريان بىت، كە ئەو مروقىە لى  
ھاتوو داھىنەرەنە بوونەتە ھۆي دروست كردنى.

لە ھەمان كاتىشدا كەسانى بوودەلەو ھەل و خۇپەرستى وەك خۇيان كۆيكەنەو  
بيان كەن بە راوئىزكارو دەم راستى خۇيان ولە رېگەيانەو كەم و كورتى ونەزانى وھەست  
کردن بە كەمىيان بشارنەومو لە ميانەي ماستاو كردن وھەلەدان بەشان و بالاياندا  
جىھانىكى خەيالەو دوور لە واقع بۆ خۇيان دروست بەكەن، بەم رەفتارو كردەوانەيان،  
بە تىرىك دوونىشانە دەشكىنن، لە لايەك لە كەسانى زىرەك و ئىھاتوو، كەمايەي  
سەرئىشەن رزگاريان دەبىت، لە لايەكى تىرشەو بەو كەسە بوودەل و خۇپەرستانە  
بۆشايى و كەلنىكى گەورەي كەسايەتى لاوازيان پردەكەنەو، چونكە نىرگزيەتيان  
گەيشتوتە ترۆپكى خۇويستى و تەنھايەك ووشەي ھەق و راستى و رستەيەك رەخنەي  
بنياتكەرەنە قبول ناكەن وىي بەزەبىيانەش دەكەونە گيانى ئەو كەسەي پىيان بلىت  
( بەرى چاوتان كلى پىۋەيە ).

بەلام بە پىچەوانەشەو كەسانى ئىھاتوو سەرکردەو ئىپرساوى بە تواناش كە بە  
عارەقەي نىو چەوان و رەنجى شان وھىزى بىرو ھۆشى خۇيان گەيشتوونەتە ناكەم،  
بەردەوام لە ھەولنى ئەو وەدان كە كەسانى زىرەك ولى ھاتوو پىپۆر بەكەن بە دەم راست  
و راوئىزكارو يارىدەدەرى خۇيان و بە ھىچ شىۋەيەك لە گەفت و قەلەم و كردەو كانيان



د. كەرىم قەدرەچەتلى

ئاترسىن وھەست بەكەمى ناكەن، چونكە خۇيان لى ھاتوو ناودارن وھىزو توانا وژىرى  
پىپۇران وشارەزايان بە پائىشت وھاندەرى خۇيان دەزانن وىو خزمەت وپىش كەوتتى  
شارستانىيەت بەكارىيان دەھىنن، بە پىچەوانەشەو كەسانى بوودەلە وھەل و خۇپەرست  
وماستاوچى بە دوژمن وھىمەي ھەرمس و پووخاندىن لە قەلەم دەدەن و بەردەوام لە  
ھەولى پاكسازى و دوورخستە و ھىاندان لە شوئە گىرنگ و ترسناكەكان.

نەم بۇ چوون وليكدانەوانە بارى دەرروونى مروقى لى ھاتوو بەو شىوہىە دىارى دەكات  
و دياردە و پروداوہكانى ژيانى پى ھەلدەسەنگىنى، نىتر گرەوى مىژووش نەو كۆمەل وگەل  
نەتەوانە دەيىەنەو كە بەردەوام سەركرەدە وليپرسراو مروقى لى ھاتوو ژىروكارامە  
ابەريانن و كەسانى پىپۇروشارەزاو لى ھاتوو داھىنەر، تووشى دلەكوتى وھەناسە  
وارىيان ناكات، چونكە بەردەوام سەرو جەستە و كلك وەك يەك دەبن.

## < داشكاندن به لایه كدا >

دیاردیه کی سروشتیه نه گهر مروڤه بییت به لایه نگر و دوست وهه واداری کهس وتاقم  
ودهسته ولایه نیک، به لام به مهرجیک له سهر بناغه یه کی زانستی و واقعی بییت و به  
چاوی ژیری و ویزدانه وه نهو لایه نگیری به خه ملینرا بییت وله چوارچیوهی به هاو ناکاری  
کۆمه لایه تی و مروڤایه تیدا بییت و به رژه وهندی گشتی ره چاو کرد بییت و مه لویه ک بییت بو  
سهر خهرمانی شارستانییه تی مروڤایه تی. به لام هه ندیک جار بارودوخ و ژینگه یه کی  
تاییه تی ده خولقییت و راستییه کان ده شیوین وهه ندیک له تاکه کانی کۆمه ل چه واشه  
ده کرین و پرسی ژیریان ده بییت به خووری هه لچوون وله نه نجامی ده مارگیری کویرانه  
وپه له په لی وهه له شه ییه وه زور جار ده که ونه چلپاوی به ناهه ق داشكاندن به لایه كداو  
لایه نگری دهسته وتاقم و که سینک دژی دهسته وتاقم و که سینکی تر.

له بهر نه وه کاتیک مروڤه بریار ده دات و پشتگیری و هاوسۆزی و بیری خوی بۆ بابه ت  
وشتیک پیشان ده دات پیویسته له سهر بناغه یه کی پته و بییت و به زانستی و راستی تۆکه  
کرا بییت، به لام به داخه وه په له په لی و بیرنه کردنه وهی ته واو، زور جار مروڤه تووشی  
لایه نگیری نارموا ده کات و کاتیک به هوشی خویدا دیته و مو پی ده زانیت، که بریارو  
لایه نگیری به نارموا یه، کار له کارتر از او، له بهر نه وه به ناچاری ههر له سهر راو بو  
چوونه نارموا که ی به رده وام ده بییت، وهک نهو کۆمه له ی لی دیت که به ناهه ق ده که ونه  
گیانی مروڤیکی ماف خوراو.

ده گیر نه وه ده لین ( کابرایه ک بۆ ماوه یه کی دیاریکراو بریک پاره به قهر زده دات به  
ناسیاویکی، به لام ناسیاوه که دوا ی ماوه دیاریکراوه که ش ههر پارمه که ناهاته وه،  
پوژیکیان به ریکه وت کابرا ناسیاوه که، قهر زاره که ی له چایخانه یه ک ده بیینی وله سهر  
پاره که ده که ونه مشت و مرو بگرمو به رده و هاوار هاوار، کۆمه نیک له ناماده بوانی

چاينىخانىدە كە دەكەونە ئېدان وسەرو گۈيلاكى كابراي خاوەن قەرزو پېنى دەلىن تۈبۇ قەرزى ئەو كابرايە نادەيتەو، ئەو پىاوەتى لەگەل تۆ کردوو، كابراش ھەر ھاوار دەكات و دەلىت خەلکىنە من قەرزار نېم من خاوەنى قەرزەكەم، ئەو كابرايەى تر قەرزدارە، ئىنجا خەلکەكە كە دەزانن بە ھەلەدا چوون، بۇ ئەو ھى شەرمەزار نەبن ھەر لەسەر پاو بۇ چوونەكەيان بەردەوام دەبن و ئەمجارەيان دەلىن كەواتە تۆ ھەر تاوانبارى، بۇچى ئەو ھەندە بە پەلەى، بەشکم كابراي ھەزار ئىستا پارەى نەبىت پىت بداتەو، دەبىت ماوەيەكى تریش پاوەستىت )، بەم شىوہىە چەندەھا برۈپىيانو ھۆ دەھىننەو، بۇ پارىزگارى كردن لەو ھەلە ولەيەنگىرىيە بى بنەمايەيان.

لە راستىدا ھىچ ھەئس و كەوت وىرکردنەو ھەك لە بۇشايىيەو سەرچاوە ناگرىت، بەلکە ئە نە نجامى كۆمەلەك ھۆكارى دەركى و ناوہكىيەو، ئەو ھەئس و كەوت وىرکردنەوانە سەر دەردىنن، داشكاندنیش بەلەكدا ھەك دياردەيەكى ( كۆمەلەيەتى - دەروونى ) بنەماو ھۆكارى دەروونى و كۆمەلەيەتى تاييەتى خۆى ھەيە لەوانە :-

### ۱- بەرژمەندى تاييەتى :-

ھەندىك كەس بۇ مەبەستى تاييەتى وسوودو قازانجى خۇيان بەلەكدا دايدەشكىنن و كۆيرانە دەبن بە ھاوېرو سۆزو ھەوادارى يەكك، ئىتر ئەو ھاوہلەيان لەسەر ھەق بىت يان ناھەق، ئەمان پشتگىرى دەكەن و زوو زوو زرمە لە پەنا گوى و سەرسنگى خۇيان دەھىنن و دەبن بە ھاوړپىيانى ( اشھد بالله و ئەرەوہ لا ) ئىتر ئەم ھەئس و كەوتەيان زىرو زيان بە كەسانى تر دەگەيەن بىت يان ئە؟ گرنگ نىيە بە نىسبەت ئەوانەو، گرنگ ئەو ھەيە دەست كەوتى تاييەتى و ماڤيان پارىزراو بىت.

## ۲- چه زوو نارمزوو سۆز-

مروڤ بوونه وهریکی سایکولوژییه، نهك مهنتیقی، واته راستیه کان و دك خوی ههست  
پى ناكات و نایان خه ملینى، به لكو خوی چۆن چه ز بکات و نارمزووی لى بىت به و شىویه  
هه ئیان ددهسهنگینى و راستیه کان دهشیوینى و به شىویدیهك کلک و گونیان دهکات که  
له تهك خه وو خه یان و چه زوو نارمزوو کانیدا ریک بکه ویت، له بهر نه وه ددبیت به  
لایهنگیرو دوستی نه وانهی که خه وو خه یان و نه ندیشه کانیان و دك نه مه و به پست  
وپه نای خوی دهرانییت و به راستیان له قه لهم دهدات، نیتر نامانجه کانیان رهوا بىت یان  
نارموا، گرنگ نه وه یه هه ردووکیان یهك دوژمنى هاویه شیان هه یه، واته هاتنه ناو نه  
دهسته و تاقمه تازدیه له بهر خاتری چاوی رهشیان نییه، به لكو له بق و درى  
به رانه ردهک یه.

## ۳- پروا ته و دیوی دهرموه-

هه ندیک جار مروڤ به پروا ته و توپکلی شته کان هه لده خه له تیت و له نه نجامى ( زمان  
له و سى، رهوانبیرى، جل و بهرگ، سه رمایه، پله و پایه، پرۆپاگه ندمو واته واتى که سرو  
لایه نیکه وه ... هتد ) ددبیت به لایهنگیریان که نه و شتانه دهبى به په ردمو به رهستیک  
له بهر دهم بىنینى ناوهرۆك و کاکلی پووچه لى نیتر باس هه رباسى جوامیرى و لى هاتوینى  
و راستگویی و رهوایی داواکاریه کانیه تی و له گشت کۆرو کۆبوونه و دیه کدا ددبیت به دم  
راست و پاریزمى و به شان و بالایدا هه لده دات.

مروڤ چه نده سادمو نه زان بىت و له بریارمکانیدا په له بکات و دیاردمکانى ران  
ژیرانه هه لنه سهنگینى و نه چیته بنج وینه وانی راستیه کان و جوولینه ره شاراوکانى  
نه و دیوو په رده نه بىنى و له مه رام و خه وو خه یاله کانیان و ورد نه بىته وه، نه و نه به

د. کهریم قهزچه تانی

ناسانی ده که ویتته تۆری لایه نگیری نارمو او داشکاندنی به ناهه ق به لایه کداو ده بیئت  
به داشی دامه و مقاشی دهستی که سانی ترو که لین و ده لاقه ی پی پرده کریته وه و پرد  
ناسا به سه ریدا ده په رنه وه و سۆزو جه زو نارهووی کاتی، زال ده بیئت به سه رژییری و  
مه نتیقی وراستییه کانی لی ده شیوی و له گیزاوی په شیمانیدا نقوم ده بیئت.



# مىرۇق بىوونە وەرىكى سايكۇلۇژىيە نەك مەنتىقى >

نەگەر مىرۇق بىوونە وەرىكى مەنتىقى بىوایە و ھەردەم بەرەشى بىگوتايە رەش وىە سىپى بىگوتايە سىپى ئەو ھىچ گىرقت وئەندىشەيەك بۇ تاك و كۆمەل دىروست نەدەبوو، ھىچ بىواریكىش بۇ مەزاجى خۇدى و ھەزوو ئارەزوو دىمارگىرى نەدەمايە وەو ھەموو كەس بە ئاسودەيى وىە ختە وەرى دەژيان و كەس ھەستى بە زولم و ستەم و ناھەقى و پىشیل كىردنى مافەكانى نەدەكردو و ئە ئە نجامى ھەست كىردن بەكەمىيە وە تووشى ھىچ گىرىيەكى دىروونى و جۆرە لاسارى و سەرەپۇيەك نەدەبوو.

بەلام بەداخە وە مىرۇق بىوونە وەرىكى سايكۇلۇژىيە، واتە خاوەنى بىرو باوەرو بەھاو بۇ چوون و ھەزو ئارەزوو وىستى تاييەتى خۇيەتى و سەرچەمىيان پىكھاتىكى دىروونى تاييەتى بۇ دىروست دەكەن، كە جىاواز بىت ئە كەسانى تىرو ھەموو ھەلس و كەوت و بىر كىردنە وەى پابەندى ئەو بىواریە دىروونىيە و جىھانى ناو وەى دەبىت و گشت دىاردەكانى دەرەو وەى پى دەپىو و دىوارجارىش بە جۆرىك بىرارىيان ئە سەر دەدات، كە چوون يەك بىت ئەتەك بىواریە دىروونىيەكەى، كە ئەوانەيە ھەندىك جاردو پىچەوانەى مەنتىق و پروودا وە واقىيەكان بىت، ئا ئەم كاتەشدا ئەو بەو جۆرەى خۇى دەيەوئىت لىكىيان دەداتە وەو تا بتوانىت ئەو پروودا وە واقىيەكانە دادەتاشى و بىناسازى و چەكوشكارىيان تىدا دەكات، بۇ ئەو وەى ئەتەك ھەزوو ئارەزوو وىست و ژىنگە دىروونىيەكەيدا بىگونجىت. ئەگەر ئەمەشى بۇ نەكرا ئەو بەناچارى پەنا بۇ مىكانىزە بەرگىيە دىروونىيەكانى وەك ( خەفە كىردن، ھۆيىنانە وە، سەر خست، ناو و ژو و كىردنە وە، ... ھتد ) دەبات ئەو وىش بە مەبەستى خۇسازاندن و ھەلخە ئەتاندن خۇدو چىواردەمورى.

بەلام ئەگەر بە رىكەوت جىھانى دەرەو ئەتەك جىھانى ناو وە چوون يەك بوو، ئەو كاتە مىرۇق بىوونە وەرىكى مەنتىقى دەبىت، بەلام ئەو وەى جىگەى داخە ئەو وەى كە ئەبەر

۱. كەرىم قەدرە چەتەنلى

ئالۋىزى ۋە دۇلەيەتلى پىداۋىستىيەكانى ژيان ۋە زۆر بىوونى بەرژمەۋەندىيەكان ۋە بەرەست  
ۋە گىرەتەكانى بەردەم تىركەردىيان، ئەو ھالەتەنە زۆر كەمەن كە جىھانى ئاۋمومو دەرموۋە  
تىيالىندا چوون يەكن، ئەبەر ئەۋە ئەۋ كات ۋە شۇنەنەي مەۋقە تىيالىندا مەنتىقى دەبىت  
لەم سەردەم ۋە (زەمەنەدا) زۆر دەگەن.

لە ۋانەيە لاي زۆرىەمان پىرسىيە ئەۋە دروست بىت، ئايا ئە تۈنەدا ھەيە مەۋقە لە  
بۈۋنەۋەرىكى سايكولۇۋىيەۋە بۇ بۈۋنەۋەرىكى مەنتىقى بگۈردىت ۋە لەۋ بازە تەسكە  
دەروونىيەي رىزگار بىت ۋە ئاسۋى زىاتىر بەرفراۋان بىرىت ۋە جىھانى دەرمومو ئاۋمومو لىك  
نەزىك بىرىنەۋەۋە ۋاقىيەنەۋە مەنتىقىنە دىياردەۋ پۈۋداۋەكانى ژيان ھەلەسەنگىنى؟  
بىگومان ۋە لەمەدانەۋەي ئەم پىرسىيە ئەۋەندە ئاسان نىيەۋ پىۋىست بە دەيەھا بگەرە  
سەدەھا تۈيۋىنەۋەي زانستى دەكات.

بەلەم ئەۋەي ئە تۈنەدا ھەيە ئىستا بگۈترىت ئەۋەيە، كە مەۋقە ناتۈنىت بە تەۋاۋى  
خۋى ئە سۆزۈ خۋشەۋىستى ۋە ھەزۋە ئارەزۋى تاييەتلى دابمەلىت ۋە ۋەك بەردۈ دارى بى  
گىيانى لى بىت، بەلەم ئە تۈنەدا ھەيە كە ئە رىگەي دانانى پىۋىگرامى بەرفراۋانى  
گشتى، كە سەرجەم تۈيۋىزۋ چىنەكانى كۆمەل بگىرىتەۋە، زۆرىەي تەكەكانى كۆمەل بە  
جۈرىك پەرۋەردە بىرىن كە جىۋاۋى (چىنايەتلى ۋە مەزھەبى ۋە نەتەۋەيى ۋە رەگەزى ۋە  
تۈخى ۋە... ھتە) نەھىلدىرىت يان زۆر كەم بىرىتەۋە، ئەۋەش دەبىت ئە رىگەي دام ۋە  
دەزگەكانى پەرۋەردەۋ رەگەيانەن ۋە رەھىنانى كۆمەلەيەتتەۋە بىت بە مەرجىك يەك جۈر  
مەمەلەيان ئە تەكدا بىرىت ۋە ئامانچ ۋە ئاۋات ۋە ھىۋاكانىيان يەك بىرىت ۋە مەبەستى  
سەردكى ھەمۋە لايەك چوون يەك بىت ۋە سىستىمى سىياسى ۋە ئابۋورى ئە خەمەت ۋە  
بەرژمەۋەندى ئەۋ ئاۋات ۋە مەبەست ۋە ئامانجانەدا بىت.

ئەگەر تۈنەرا ئەۋ كەرە بىرىت بىگومان دۋاۋى چەند ئەۋەيەك بارى دەروونى (ھەزۋە  
ئارەزۋە خەۋۋ خەيالى ۋە بىر كەردەۋەۋە بۇ چوونى) زۆرىەي ھەرە زۆرى تەكەكانى ئەۋ  
كۆمەلە چوون يەك دەبن، ئىنجا ئەگەر بۋارى دەروونى زۆرىەي تەكەكانى كۆمەل ۋەك

يەك ۋابوون، يان زۆر ئەيەكەۋە نىزىك بوون، ئەۋ كاتە دىياردەۋ گۇرپانكارىيەكانى ژيان،  
 ئەلەيەن زۆرىيە تاكەكانى كۆمەلەۋە بەيەك شىۋە لىك دەدرىتەۋەۋ ئە ناۋەۋەيان يەك  
 جۇر بۇ چوون ۋە ھەئوئىست ۋە بىر كىردەۋەۋ خەۋو خەيالىيان بۇ ۋووداۋەكانى جىھانى  
 دەرەۋە دەبىت، كە ئەمەش خۇي ئە خۇيدا دەبىتە ھۇي ئەۋەي ھەرچى دژايەتى ۋە ناكۇكى  
 ۋ جىاۋازى ئە نىۋانىياندا ھەيە ئەمىنىت ۋ ژمارەي لاسارو سەركىش ۋ پىژەي گىرژى ۋ  
 تاۋان ۋ بەيەكدادان، كەم بىيىتەۋەۋ مەۋۇ ۋوردە ۋوردە كارى خۇپەرستى ۋ دەمارگىرى ۋ  
 (ھەرمەن ۋ بەس) فرى بدات ۋ ۋەك سەرچەم خوۋشك ۋ براۋ ھاۋرەگەزۋ توخمەكەي  
 كالايەكى مەنتىقى ۋ ۋاقىيىيەنە بە بالاي خۇيدا بىرپىت ۋ كۆمەلىش ئە سەرەخۇلە  
 مەترسى زۆر دىياردەي ۋەك (غىرە، رىق ۋ كىنە، تۆلە سەندەۋە، كۈشتىن ۋ  
 چەۋساندەۋە) پىژگارى بىيىت.

بە جۇرىك كە بتوانن ھەۋو بەيەكەۋە ژيانىكى خۇش ۋ كامەران بەسەربەرن ۋ ئەۋ  
 جىاۋازىيە زۆرەي نىۋان توپژو چىن ۋ تاكەكانى كۆمەلىش ئەمىنىت ۋ ھەرىيەكە جىھانى  
 تايىيەتى خۇي ئەبىت ۋ بە مەترى خۇي بىيىۋىت ۋ يەك دىياردەي ژيان بە ھەزارەھا  
 مەترى جىا جىا بىيىۋىت، كە ئەمەش دەبىتە ھۇي ئەۋەي يەك ئە نىجام ۋ يەك خەملاندن  
 ۋ يەك بىرپار ئەبىت ۋ دۋاجار مەشت ۋ مېرۋ بىگرمە بەردەيەكى زۆر دروست بىيىت ۋ ھەرىيەكە  
 مەترۋ پىۋەرەكەي خۇي ئە ھەۋو ئەۋانى تر بەراستىر بىزانىت ۋ ھىچ شتىكى ھاۋبەش  
 ئەبىت كە كۇيان بىكەتەۋە.

ئەۋانەيە ئەلەي زۆرىيەمان ئەۋ بۇ چوونەي سەرمەۋە جۇرىك ئە خەۋو خەيال بىت ۋ ئە  
 مېژەۋە زۆر كەسانى تىرى پىش ئىمە ئەۋ جۇرە خەۋو خەيال ۋ بىر كىردەۋەۋانەيان  
 ھەبۋوبىت، بەلام زۇرجار خەۋو خەيال دەبىت بەۋاقىع ۋ ئەۋ بىرۋايەشداين كە ھىچ  
 شتىك ئەبەردەم گەۋرەيى ۋ زىرەكى ۋ لىھاتۋويى مەۋۇدا مەھال نىيە.

بىن وىژدانى >

كۆرپەلە تا دەبىت بە مرقىكى كامى و خاۋەن وىژدان، بەسى قۇناغى سەرەكىدا  
 تىدەپەرىت. لە قۇناغى يەكەمدا ۋەك بىچۈى ئازەل ھەئس و كەوت دەكات و ھىج  
 جىاۋازىيەكى ۋاى نىيە كەلەۋانى جىابىكاتەۋە. كۆرپەلە لە قۇناغى شىرە خۇرىدا  
 مەبەست و خەۋو خەيالى سەرەكى ۋەك بىچۈى ئازەل، تەنھا تىركردنى پىداۋىستىيە  
 فىيۇلۇژىيە ئازەلىيەكانىيەتى، ۋاتە كە برسى يان تىنۋى بوو ھاۋار دەكات و چۈار  
 دەۋرى خۇى ھەراسان دەكات تاۋەكو تىر دەكرىت، كاتىك تەنگەتاۋ بوو ھەستى بە  
 پاشەپۇ كرد، ئەۋە ھەۋلى خۇ خالى كردنەۋە دەدات، ئەگەر لە باۋەشى گەۋرەترىن  
 مرقۇ و پاكترىن جىگاشدا بىت، چونكە ئەۋ كەس و جىگايانە بەلای ئەۋەۋە گىرنگ نىيە،  
 بەلكو گىرنگ ئەۋەدە ئەۋ پاشەپۇيە رىزگارى بىت.

لەم قۇناغەدا ھىج نىرخ و بەھايەك بۇكەسانى تر دانانىت و تاكىكى خۇپەرستەۋ ۋا  
 ھەست دەكات كە ئەۋ كاكەۋ مەلەبەندى ئەم جىھانەيەۋ كەسانى تر بەردەست و  
 خىزمەتكارى ئەۋن و ئامرازن بۇ تىركردنى پىداۋىستىيەكانى، ھەروەھا ھىج شتىك  
 بەكەسانى تر رەۋانابىنى و كەل و پەل و پىداۋىستى ھەۋو كەس بەمۈلكى خۇى  
 دەزانى. بەم شىۋەيە ماۋەيەك ژيان دەباتە سەر، تا لە رىگەى راھىنانى كۆمەلەيەتى و  
 پەرۋەردەى بەردەۋامەۋە، ئەۋ مىدالە فىردەكرىت، كە خەلكانى تىرىش ۋەك ئەۋ مافى  
 ژيانىان ھەيەۋ ئەۋان بۇ خىزمەتى ئەۋ نەخۇلقاۋن و پىۋىستە لە سەرى ئەۋ خۇپەرستى  
 و تاك رەۋىيە كەم بىكاتەۋەۋە مل كەچى داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى و گۈپرايەلى  
 ئامۇزگارىيەكانى دايك و باۋكى بىت و رەچاۋى كات و شۈينى گونجاۋو لەبار بۇ  
 تىركردنى پىداۋىستىيە فىيۇلۇژىيەكانى بىكات و لە ھەۋو ھەئس و كەوتە،  
 ئازەلىيەكانى دوۋرىكەۋىتەۋەۋە دەست درىژى نەكاتە سەر مۈلك و كەل و پەلى كەسانى  
 تر.

به م شيوه يه نه و مندا له بۇ قۇناغى دووه مى گه شه كردنى ده گوازيته وه. له م قۇناغه دا به پىنى واقيع هه ئس و كهوت دهكات و داب و نه ريتى كۆمه لايه تى و ياسا له به رچاو ده گريت و له ترسى ده سه لات و هيزى دهره كى كه خوى له ( دايك و باوك و پولىس و ياسا و سزاو نازارى دام و ده زگاكانى ده ونه ت و كۆمه لدا ) ده بينيته وه، له زوركارى خراپ دوورده كه ويته وه، به لام نه گهر پىنگاي چه وتى گرت و سنوورى داب و نه ريتى كۆمه لايه تى به زاند، نه وا ده كه ويته به رزه برو نازارو هه ره شه ي دايك و باوك و هيزى دهره كى و ناچار له ترسان و به مه به ستى مانه وه ي وهك تاكنك له ناو كۆمه لداو پاريزگار ي كردن له خودى خوى، چوك دا ده دات و گوپرايه لى زۆربه ي داواكار ييه كانيان ده بيت.

به م شيوه يه پۇژ له دواى پۇژ له نه نجامى راهيئان و مژيئنى داب و نه ريت و به هاى كۆمه لايه تيه وه، نه و هيزو ده سه لات و ترس و هه ره شه دهره كيانه بۇ ناو خودو دموونى مروڤ ده گوازيته ومو هيزيكى مه عنه وى لى دروست ده بيت، كه به پىنى زمانى فه لسه فه و دموونناسى به ( ويژدان ) ناو ده برىت هه رچ كاتيك نه م هيزو ده سه لاته ناو دكييه له لاي تاك دروست بوو، نه وا نه و كاته ده چيته قۇناغى سى هه مه وه. مروڤ له م قۇناغه دا له كارى خراپ و دزيو دوورده كه ويته ومو ده ست دريژى ناكاته سه ر مولك و ماف و سه ره ستى كه سانى ترو نه وه ي بۇ خوى ده يه وىت بۇ كه سانى تريش به رمواى دمرانييت و پىئىلى ياساو به ها كۆمه لايه تيه كان ناكات، نهك له ترسى هيزو ترس و ده سه لاتى دهره كى به ئكو له ترس و سزاى هيزى ناوه كى، كه نه وىش ( ويژدانه ) له به ر نه وه ي ويژدان نازارى ده دات و نه گهر سنوورى ياساو كۆمه لى به زاند، نه و كاته تووشى گوناھو هه ست به تاوان و په شيماىى دهكات.

به لام ويژدان به ئاسانى دروست نابيت و بۇ نه شونما كردنى ژيئگه و كهش و ناو هه واى تاييه تى خوى پىويسته كه نه وانيش برىتين له دايك باوكى راست گۆو دادوور به ويژدان و ره وشت به رزو به به زه يى و مامۇستاي دل نه رم و خاومن ئاكارى جواز و سه ر كردمو ئىپرسراوى دلسۆزو به وه وفاو ياساى چه سپاوى پى شىل نه كراوو، دام و ده زگا



چالاک و پاريزهرو داکوکی کار له مافی گشتی و پښه دان به همل و خو په رستان، بو  
پیشیل کردنی، تاوه کو تاک له سیبه ریا ندا ه ست به نارامی و دنیایی بکات و  
پیداویستی ه فسیولوزی و د پروونییه کانی تیر بکریت، بیگومان نه و کاته ش ویزدان  
چه کهره دهکات و پوژ له دواي پوژیش زیاتر گه شه دهکات و کاریگه ری له سهر هلس و  
کهوت و ناکاری تاک ده بیټ.

به لام نه گهر مروځ له چلپاودا بژی و سهرجه م داب و نه ریت و به ها کومه لایه تییه کان  
پیشیل کرابیټ و تاک و دام و دمزگا کانی چوار دموری ژهراوی بوو بیټ و به پوځی  
سهرشانی خویان هل نه ستن، به ماناییه کی تر نه گهر هیژو دهسه لانی دمره کی  
کومه لایه تی تووشی نیفلیجی و شیواندن بوو بیټ و پوځی خیزان و کومه ل هله و  
چه واشه کار بیټ، بیگومان ویزدان تووشی نیفلیجی و شیواندن ده بیټ و به نابیه کامی و  
نوقستانی له دایک ده بیټ و پوژ له دواي پوژیش زیاتر ده پوکیته وه و نه و مروځه ش ده بیټ  
به گورگیکی درنده و ده که ویتته گیانی براو دوست و هاو توخم و هاو په گهزی خوی و به  
راست و چه پدا هله په دهکات و مه به ستی سهره کیشی ته نها تیرکردنی پیداویستی ه  
نازه لیه کانی ده بیټ و گوی به هیچ شتیکی تر نادات و ږهش و سپی و هلق و ناهلق  
تیکه ل دهکات و تهرو ووشک پیکه وه ده سوتینی.

به تاییه تی کاتیک هیژی دمره کی نه بیټ، تا سنووری بو دابنیټ و یاسا تووشی  
نیفلیجی بوو بیټ و لاستیک ناسا هریه که به لای خویدا راییکیشی و مافی گشتی پیشیل  
کرابیټ و بی پاريزهرو پشت و په تا مابیته وه و کهس خوی نه کات به خاوه نی.

## < قۇچى قوربانى >

دىيارىدىكى دىتەزىن لە ژياندا ھەيە، ئەويىش ( قۇچى قوربانىيە )، ئەم دىيارىدىكى كۆمەلە تەييارىغان، بىناغەي دىروونى خۇي ھەيە و بۇگە شەكردن و بلاو بوونەودى گەراي ئەم دىيارىدىكى ژىنگەي تايىيەتى پىيويستە. مەبەست لە قۇچى قوربانى ئەودىيە، كە ھەندىك گەل و نەتەودو پارت و تىرەو ھۆزۇ تاك دەكەونە بەر شالاوى ناھەقى ھەندىك گەل و نەتەودو پارت و تىرەو ھۆزۇ تاكى تىرەو، ئەمانەش دەبن بە قۇچى قوربانى، زولم و ستەم و زۆردارى زل ھىزىك، بەبى ئەودى ھىج پەيودىيەكى پاستەوخۇيان ناراستەوخۇ لە نىوان ئەو زلھىزەو ئەو قۇچە قوربانىيەدا ھەبىت، بەلام بەبى مەنتىقى ئەم دىيارىدىكى ( قۇچى قوربانى ) باجى ئەو ستەم و زولم و زۆردارىيە ئەو زلھىزە دەدات. بۇ ئەودى زىاترىچىنە ناو ناخى باسەكەمان و لاى خويىنەرى ئازىزىش پوون وناشكرا بىت، ئەوا چەند نەمۇنەيەك لەم بارىيەو بەس دەكەين :-

كاتىك باوك لەناو خىزاندا تووندو تىزو تۇقۇنەرى بىت و بەردەوام مىندالى بەستەزمان بىكەوئىتە بەرشالاو و تووندو تىزى و تۈرەيىيەو، ئەوا ئەو مىندالە پىك و كىنەو توۈرەيىيەكى پىرۈزى بەرانبەر ئەو باوكە تووندو تىزو دىكتاتۈرە لەلا دروست دەبىت بەلام ئەو مىندالە ھەزارو كەم توانايە لە بەرانبەر ئەو باوكە نەزانەدا ناتوانىت ھىج شىك بىكات ھەر چەند دىت و دەچىت و بىر دەكاتەو ناتوانىت تۇلەي خۇي ئەو باوكە بىكاتەو و لەو پىك و كىنە ھەلچۈنە كىپ كراودى پىزگارى بىت، چۈنكە لەلايەنى جەستەيى و ژىرىيى و كۆمەلە تەييارىغان لاوازەو وەك باوكى بەھىزو توانا نىيەو لەلايەكى تىشەو داب و نەرىت و بەھى كۆمەلە تەييارىغان پىگا بە مىندال نادات، دەست دىزى و ھىزىش بىكاتە سەر باوكى.

لەبەر ئەو دوو ھۆيە ئەو پىك و كىنە و توۈرەيىيە لە ناخىدا پەنگ دەخواتەو بەردەوام بە دواي دىروازىيەكدا دەگەرىت بۇ خالى كىرەنەو پىزگار پوون لىي، ئىنجا ئەگەر ئەو

د. کەریم قەدرچەتانی

مندائە خووشک ویرای لە خۆی بچووکتەری هەبوو، ئەوا داخی دئی خۆی بە ئەوان دەریژی و چی توورەیی و بێ وکینەو هەلچوونی هەیه ناراستەیی ئەوانی دەکات، بەم شێوەیە ئەو خووشک ویرا بچووکانەیی باجی ستم و زۆرداری و توورەیی و دکتاتۆری ئەو باوکەیان دەدەن و دەبن بە قوچی قوربانی، بەلام ئەگەر ئەو مندائە لێدراوێ خووشک ویرای نەبوو ئەوا دەچیتە دەرەوی مال و خوول دەخواتەو دەسورپیتەو، ئینجا ئەگەر پێکەوتی هەر مندائیکی بچووکی دراوسێی لە کۆلان یان ناژەل (سەگ، پشیلە، مەرۆمالات، ... هتد) کرد، ئەوا بێ وکینەو توورەییەکی ناراستەیی یەکیک ئەوانە دەکات و دەبن بە قوچی قوربانی.

لێردا ئەو دەرمان بۆ دەرەدەکەوینت کە تووندو تیژی و دکتاتۆری ئەو باوکە، بۆو هۆی سەردکی بۆ لاساری و سەرکێشی مندائەکی. بەم شێوەیە لە گشت بواردەکانی تری وەک (قوتابخانە، کارگە، کۆلان، ناو کۆمەل، پارت، دەوڵەت، ... هتد) ئەگەر زۆلم و زۆرو ستم لە سەر هەرتاک و تویرۆ تاقم و دەستەییەکی هەبێت ئەوا کەسانی تر دەبن بە قوچی قوربانی و باجی ئەو زۆلم و ستمە دەدەن لەبەر هیچ شتێک نا تەنها لەبەر ئەوەی بێ هیژو بێدەسلات و کەم توانان.

لە بواری سیاسەتدا ئەم دیاردەییە زۆر بە زدقی و پوون و ئاشکرا هەستی پێ دەکریت، کاتیکی دەبینین وولاتیکی گەورە زۆلم و ستم لە وولاتیکی مام ناوەندی دەکات، کەچی ئەم وولاتە مام ناوەندییە داخی دێ و تۆلەیی خۆی لە وولاتیکی بچکۆلە دەکاتەو، هەرودها ئەم وولاتە بچکۆلەش تۆلەیی خۆی لە هۆزیان تیرەیان پارت یان جەماوەر یان تاقم و دەستەییەکی لە خۆی بچوکتەر دەکاتەو، بە هەمان شێوە ئەو پارت یان هۆزو تیرە زۆر لێکراوێ دەست درێژی دەکاتە سەر پارت یان هۆزو تیرەییەکی لە خۆی بچوکتەر، بەم شێوەیە پێچکەییەکی هەرەمی سەرمو خوار وەردەگریت و هەریەکیان دەبێت بە قوچی قوربانی ئەوەی سەرەوی خۆیەو ئەو هەمان کاتیشتا دەبێت بە زۆردارو کە لەگای ئەوەی لە خوار خۆیەو، نیتێکی ئەو هەموویان زیاتر بیهیژو لاوازو کەم تواناوبی پشت و پەنا

بەیت، نەووە دەبەیت بە قوچی قوربانی هەموو لایەك و وەك كۆپانەكەى ناو پەندە  
كوردییهكەى ئەمەر خۆمانى لێدیت كە دەلێت ( بەكەرى ناویری بە كۆپانى - كورتان -  
رەپە رەپەتە ) .

نەمە دەمان گەیهەنیتە نەو راستییەى كە ئەهەرچ جیگایەك زۆلەم وستەم و زۆردارى  
هەبەیت نەوا دیاردەى قوچی قوربانیش سەر هەڵدەدات، هەرچ كاتیكیش ئەم زۆلەم  
وستەمە زیادى كرد نەوا دیاردەى قوچی قوربانیش بەرمو زیاد بوون دەچیت، بەلام  
نەگەر هەوڵى چارسەر كردنى كێشەكان بە شیوەیەكى دیموكراسیانە دراو پێزى هەموو  
لایەك گیراو سەرۆمەرى یاساش پارێزراو بوو، چەوساندنەوومو زۆلەم وستەم پوومو كەمى  
پۆشت، نەو كاتەش دیاردەى قوچی قوربانیش بەرمو كەم بوونەووە دەچیت و هیج كەس  
باجى هەڵە و سەركێشى و زۆلەم وستەمى كەسانى تر نادات.

## < ماف خواردن >

مرؤف زۆر گه ورهیه و له توانایدا ههیه بهرگه ی زۆر ناخۆشی و مهرگه سات بگریت و به ناسانی کۆل نه دات، نه گهر ئامانجه کانی پیرۆز بییت و خاوه نی و وره و بیرو باومری پتهوی خۆی بییت و قه ناعهت و پرهمانه ندی له به رانه بهر نه و ئامانج و ئاوات و هیوا یانه ی له پیناویدا نازار و ناخۆشی ده چیژیت لا دروست بوو بییت و له میانه یه وه ههست به پرهمانه ندی ویه کسانی و دنیایی و دادگه ری کۆمه لایه تی بکات.

ئاله م کاته دا هه موو هیژی دنیا کۆبیته وه، ناتوانیت به قه ده ر نه ستووری تاله موویه ک بیجوو ئینیت و پروا و باومری پی له ق بکات و له کاروانی هه ولدان و بهرگری و کۆلنه دانی بووه ستینیت، به پیچه وانه وه له کاروان هه ر به ردهوام ده بییت تا زۆربه ی خه وو خه یاله کانی دیته دی. نه وه ی شایانی ئامازه بو کردن بییت نه وه یه که نه و هیژو توانا جهسته یی و دهروونی و گیانییه ش له مرؤف دا ههیه که یارمه تی سه رکه وتن و گه یشتن به ئاوات و ئامانج و هیواکانی بدات. به لام نه گه ر نه و مرؤفه گه وره و خۆراگرو کۆلنه دهره ههست به زوئم و ( غوین ) بکات و ناههقی له به رانه بهر بکریت و جیاواز بکریته وه له کهسانی ترو مافه کانی پیشیل بکریت، نه وه سه ره تای دروست بوون و دانانی گه رای هه رهس پیهینان و کۆل دان و وازهینان له زۆر فه رمان و کاری گرنگی کۆمه ل ده بییت.

هیچ شتیك به قه ده ر ههست کردن به ( غوین ) و ماف خوراوی بو دهروونی مرؤف ترسناک نییه و شیر په نچه ی گیان و ههستی مرؤفه و زۆربه ی تواناو لیها تووی و ووزه ی مرؤف ده مریت و تووشی لیفلجی ده کات و پروژ له دوا ی پروژ له جهسته و دهروونی ده خوات تا له کاتی نادیار و کوت پر دا هه رهسی پی ده هیینی و ناچار ده بییت یان ریگای چهوت و نابه جی بو لابر دنی نه و ( غوینه ) ی سه ری و گه راندنه وه ی مافه زهوت کراوه کانی



بگریت ( که نه م ریپازو هه ئس وکه وته چه وته ش خوی له خویدا کۆمه ئیک کاره ساتی  
 دواودیه )، یان ددبیت بچیتته قاوغه ووه هه ر خوی بخواته ووه وتووشی دهرده که ی ( مام  
 خه مه ) ببیت، که نه مه ش تووشی چه ندده ها گریی دهرروونی و نه خوشی جه سته دهرروونی  
 سایکوسوماتی ( ددکات، چونکه کۆبوونه ودی خه م و خه فته و نازارو دله پاوکسی به  
 ماودیه کی زور ( به بی دهرپاز بوون و پرزگار بوون لی )، له ناو دهرروونی مروفت  
 مه ترسییه کی زوری له سه ر باری دهرروونی و جه سته یی ددبیت، به م شینودیه بۆما  
 دهرده که ویت که هه ردوو ریگاکه ی سه ره وه هه ئه یه و ناسایی نییه و مه ترسی به ره ده وام  
 له سه ر به وتی ناسایی تاک و کۆمه ل ددبیت.

له به ر پۆشنایی نه و راستیانه ی سه ره وه، ده توانین به و په ری دنیاییه وه بلیین هه ر  
 کۆبو کۆبوونه ووه کۆمه ل وگه ل و نه ته و دیه ک دادگه ری کۆمه لایه تی تیدا لاسه نگ بوو وه  
 زۆریه ی تاک و توئرو چینه کانی هه ستیان به ( غبن ) و زولم لیکردن و چه وساندنه وه  
 کردو بۆیان دهرکه وت که مافه کانیان خوراوو پینشیل کراوه، نه وه ددبیت نه و کۆبو  
 کۆبوونه ووه کۆمه ل وگه ل و نه ته وانه چاوه پوانی زور دیارده ی لاساری و ناکۆمه لایه تی  
 و د ( کوشتن، دزی، فرت و فیل، هه لخه نه تاندن، ته زویر، ... تاد ) بکه ن و خۆیان بۆ  
 پینشواری زور نه خوشی و گه رتی دهرروونی و دیارده ی ڕه شبینی له ژیان ناماده بکه ن.

چونکه مروفت ته نها به و دوو ریگه ی سه ره وه ( سه ره پۆیی و لادان یان خو خورادنه و موکپ  
 کردن ) ده توانیت که مێک له نازاردکانی هه ست کردن به زولم و ( غبن ) و زهوت کردنی  
 مافه کانی که م بکاته وه، گه روی میژووش ته نها نه و گه ل و نه ته وانه ددییه نه وه که یاسا  
 به سه ره وری خۆیان ددزانن و تا نه و په ری توانا دادگه ری کۆمه لایه تی بلاوده که نه وه وله  
 هه موو هه ئس وکه ووت و بیرکردنه و دیه کیاندا پابه ندیان ده بن و به ره ده وام له ریگه ی  
 پرۆگرامه کانی خویندن و دام و ددزگا کانی پاگه یانندن و دامه زراوه کۆمه لایه تییه کانه وه  
 گیانی ته بایی و یرایه تی و یه کسانی و هاو نامانجی و چارده نووسی ده چیئن.

يېڭومان رۇڭيىك ئە رۇڭانىش ئە و بۇ چوون و ئىروانىتە راستانە بەرووبوومى سەوزى  
مروڭايەتى خۇى دەدات. بە ئەم پىيوستە ئە وەشمان ئە ياد ئە چىت، ئە گەر ئە يەك كاتدا  
چەندەھا پروگرام ونە خىشە و بۇچوون بەسەر كۆرۈ كۆبونە وەو گەل ونەتە وەدا  
سە پىنراو نامانج وئاوات وھىزەكانى پەرت پەرت كران.

بېگومان دهرنه نجام کومه ئېک گرفت ونه نديشه ی دهر وونی وکومه لایه تی و دیارده ی  
هه نه و کوسپی نابووری و سیاسی دیته سه ر پېچکه ی ناسایی گه شه کردن کومه ن و  
دوورنییه دادگه ری کومه لایه تی به ناسانی هاوسه نگی خوی نه ده ست بدات و ماف پېشیل  
کردن وهه ست کردن به ( غبن ) بلا و بیته وه و پوژ نه دوا ی پوژیش نه زیاد برون دا بیت و  
دزایه تیه کی زوریش نه نیوان نه و هه موو پروگرام و بو چون و بهر نامه جیا جیا یانه شدا  
په یدا ببیت و به ناشکرا و راسته وخو یان ناراسته وخو نه دام و دهزگا کومه لایه تی  
وپه روه رده یی و نابوورییه کاند ا رهنگ بداته وه و وورده وورده شیرازه ی خیزان وکومه ن تیک  
بدات.

بەلام تەنھایەك خستنی ئەو ھەموو بۆ چوون وفەلسەفەو پرۆگرامە جیاجیایانەو  
 دارشتیان ئە قائب ونەخشەییەکی زانستیانەدا كە ئەگەڵ تیگەیشن وقۆناغی گەشە  
 كردن وپیداویستیه كۆمەلایەتی و دەروونی و ئابووریەكانی كۆمەڵدا بگونجیت،  
 چارەسەری دەردەكانمان دەكات و بەرەو ووشكانی و لیواری دنیایی و ئارامیمان دەبات  
 و دەتوانیت هاوسەنگی دادگەری كۆمەلایەتی راگریت و دیار دەی ھەست كردن بە ( غبن )  
 و ماف خوراوی لای زۆربەي تاکەكانی كۆمەڵ نەھیلیت و تۆوی ھەست كردن بە ئارامی و  
 دنیایی و بوونی یاسا ئە ناخیاندا بچینیت.

### < جەسۇدى >

جەسۇدى دىيار دەرياسى ( كۆمەلەيەندۈرگەن - دەرياسى ) دىيىدۇ زۇر چار دەرياسى ھەم دەرياسىنى  
 كەزەم قەدەر چەتلىك ۋە كۆمەلەيەندۈرگەن ۋە پەيدىندىيە كۆمەلەيەندۈرگەن ئىككى دەرياسى  
 ۋە تۆۋەن ۋە كۆمەلەيەندۈرگەن ۋە دەرياسىنى ئاكا كەزەم قەدەر چەتلىك. جەسۇدى ھەم  
 بىر كەزەم ۋە كەسە جەسۇد بە ئاۋانچىلىقى كە خۇشى ۋە كامەرانى كە سانى ئىككىنچى  
 ۋە ھەم بىيىت بە خاۋەنچان، ۋە ۋە بە سەركەۋەتنى ۋە خۇشى ۋە كامەرانى بە رانچە رەكەتلىك  
 ۋە غەمبار دەرياسى ۋە كەۋەتنى ۋە ناخۇشى ۋە دىتەنگىيان كامەران ۋە دىتەخۇش دەرياسى.

ھەر ھەم جەسۇدى ۋە بە غەمبار دەرياسى كە پائى پىۋە دەرياسى بىر كەزەم ۋە قەدەر چەتلىك ۋە  
 پىۋە پائىگەندە دەرياسى ھەم كەسە كە جەسۇدى پىدەبات، بە قەدەر كىيىك كە ۋە رەكەت  
 ۋە ھەم لا ۋە لا باسى بىكەت، چۈنكى بەم پىۋە پائىگەندە ۋە قەدەر چەتلىك كەمىك دىلى  
 ئاۋ دەخواتە ۋە ۋە كە رە بۇ ماۋەيە كەمىش بىيىت، تۆۋەن ئارامىيە كە دەرياسى دەرياسى،  
 بە لام زۆرى پى ئاچى خەم ۋە خەفەت ۋە ئازار چارىكى تىرىش سەرو دىلى دەرياسى، چۈنكى  
 ھەم كە سانەي تۆۋەن پەتەۋ گەرتى جەسۇدى بىر بە كە سانى تىرىش، بە رەدەم  
 ھەست بە كەمى دەكەن ۋە سەركەۋەتنى ۋە خۇشى كە سانى تىرىش دىلى رەكەتلىك ۋە رەشپىنى  
 ۋە خەم ۋە خەفەت ۋە ئازارچان دەكەن ۋە ھەرچى خۇشى ۋە تام ۋە چىرى زىيان ھەم بە  
 بىر كەزەم ۋە قەدەر پىۋە پائىگەندە ۋە باس كەزەم قەدەر چەتلىك ۋە دەست خۇيانى دەدەن.

گومانى تىدەنچە كە كە سانى جەسۇد ۋە ھەم ۋە كەس بە ئازار ۋە خەفەت بارتىن،  
 چۈنكى نەك تەنچە بە نەبەۋى ۋە گەرت ۋە نەندىشەكەن خۇيان دىتەنگ ۋە خەفەتبار  
 دەپن، بە ئىككى سەركەۋەتنى ۋە خۇشى ۋە خەتەۋەرى كە سانى تىرىش ئازارچان زىيان  
 دەكەن. گومانى تىدەنچە كە تۆۋەن ( غەمبار ) ۋە ( جەسۇدى ) ۋە ( بەغىلى ) ھەر ۋە سەردەم  
 مەندەيە ۋە ۋە دىل ۋە دەرياسى ئاكا كەزەم قەدەر چەتلىك خىزاندا دەرياسى، ۋە ۋە ۋە ۋە

نه نجامی به راورد کردنی مندالان به یه کتری وجیاوازی کردن له نیوانیان وبوونی جیاوازی زور له نیوان خیزان وچین وتویژه کانی کومه ل.

به لام نابیت نه وه شمان له یاد بچیت که حه سودی دیاردهیه کی د مروونی - کومه لایه تیه و له هه موو شوین وکاتیکدا هه بووه دهبی و هیچ کهس نییه کهم یان زور خواوونی حه سودی نه بیت، به لام ریژه کهی له لای زوربهی خه لکی مام ناوهندییه وزهره ری نییه، به لام نه وکاتهی که ریژه کهی زیاد دهبیت و له سنووری ناسایی خوی دهره چیت، نه و دهبیت به گرفت و دیاردهیه کی دزیو و زیانی گه وره به کومه ل و تاکه کانی دهگه یه نیت له پیشه وهی هه مووشیان به نه و که سدی که حه سودی دهبات.

گه وره ترین گرفتنی نه و جوړه که سانه نه وهیه که به رده وام سهیری سهروو خویان دهکن و به هیچ شیوهیه ک ناوړیک له دواوهی خویان ناده نه وه تا بزائن چه ندها کهس ههیه له نه وان خراپترن و نه وان له هه موو لایه نه کانی کومه لایه تی و روشنبیری و نابووری.... تاد، زور له وان باشترن. ئینجا بو نه وهی نه و په تایه زوربهی تاکه کانی کومه ل نه گریته وهو روله و خوشک ویراو دوست و هاوړیکانمان تووشی نه بن نه و زور پیویسته ره چاوی نه م خالانهی خواره وه بکهین :-

۱- نابیت جیاوازی له نیوان منداله کانمان بکهین و به یه کتری به راوردیان بکهین، بو نه وهی تووی ( غیره ) وهه ست کردن به که می له ناخیاندا نه چیندری.

۲- تا ده توانین نه و جیاوازییه گه وره ی له نیوان زوربهی تاک وتویژو چینه کانی کومه لدا هه ن که میان بکهینه وه، چونکه سه رچاوهی ( غیره ) و ( حه سودی ) و ( به غیلین ).

۳- با خومان له سهر نه وه رابهيښيښ كه به رد دوام سهيري خوار خومان بكهين و بزانيښ كه  
چه ندها چين وتويږو دهسته وتاقم له نيمه خراپترن، نهك ژيان خوشييه كانمان  
به سهر كړدني كه ساني سهر و خومان تال وزينده به چال بكهين.

۴- زيانه كانې حه سودي بو كه ساني چوارد دورمان بوون بكهينه وه.

۵- توي بروا به خوبوون له ناخي تاكه كانماندا بچيښيښ .



## < دل پیسی >

دل پیسی گرفتییکی دهر وونییه و له نه نجامی میکرۆبی گومان و دوو دلییه وه له نیوان هاوسهری ژياندا ( ژن و میرد ) پهیدا دهبیّت. دهتوانین بلیین دوو جور دل پیسی له ژياندا ههیه یه کیکیان واقعییه وینه مای تاییه تی خوی ههیه و نه و گومان و دوو دلییه یه کلاده بیته وه و ریچکه ی ناسایی خوی وهرده گریّت، به لام جوری دوو هه میان ( که نیمه له م نووسینه دا مه به ستمانه ) هیچ بنه مایه کی واقعی و مه نتیقی نییه و ته نها له دروست کردن و چینی خه وو خه یائی نه و که سهیه و له نه نجامی په یوهندی ته م و مژاوی نیوان ژن و میردو له نه نجامی یه کیک ( یان زیاتر ) له م خالانه ی لای خواره وه دروست دهبیّت :-

### ۱- قوناغی مندالی :-

هه ندیک جار له نه نجامی شیوازی په روه رده ی هه له ی ناو خیزانه وه منداله کانیان ده بن به قوچی قوربانی و له که وره یشدا به دهم نه و گرفته وه هه ر ده نالیتن. شیوازه هه له کانیش بریتین له :-

### ۱- نازداری :-

کاتیک مندال به نازداری به خیو ده کریّت، نه و هه ر له مندالییه وه تووی گومان و پارایی و بی برپایی له ناخیدا ده چیندری و که سایه تیه کی لاوازی ده بیّت و له کاتی ژن هیئان و شوو گردنیشدا هه ر له رزوک و به گومان و دوو دل و پارا ده بیّت و به رده وام چاوی له دهستی هاوسه رده که یه تی و بچوکتین که م ته ر خه می و سستی نواندنی ده بیته مایه ی گومان و دوو دلی له به ران به ر دلسۆزی و به وه فایی هاوسه رده که ی.

## ب- سهر به سستی زیاده له پیو یست :-

هه ندیک خیزان سهری حبله که ( په ته که ) شل ده که ن وسه ربه سستی که زیاده له پیو یست به نه ندانه کانیا ن دده ن وگا لته وگه پ ویا ریکردن و هات و چو و به دده مه وه پی که نین وده ست بازی کردن له ته که که سانی چوار دهور به هه لئس و که و تیکی ناسایی له قه نه م دده ن. کاره که تا وه کو نی ره ناسایی به، به لام کاتیک نه ندانه مانى نه و جو ره خیزانه شوو ده که ن یان ژن ده هی نن، دوور نییه نه و هه لئس و که و تانه یان له لای ها وسه ره که ی ناسایی نه بی ت و به سهره رویی و هه لای له قه نه م بدات و بی تته مایه ی گومان و دوو دلی.

## ج- گومان و دوو دلی ناو خیزان :-

به داخه وه هه ندیک خیزان به رده وام به چاوی گومان و دوو دلییه وه دپروانته که سانی چوار دهور یان و زور په شینانه ته ماشای ژیا ن ده که ن، بی گومان مندالیش نه م بو چوون و تیروانینانه ی نه ندانه کانی چوار دهوری هه لده مژیت و له داها توودا له گه ل دوست و براده رو که سانی ترو ته نانه ت ها وسه ری ژیا نی شیدا به کاری ده هی نی و له هه لئس و که و تیدا به رجه سته ده بی ت.

## د- توقانندن و ریسوا کردنی مندال :-

گه و ره کردنی هه لایه کانی مندال و ریسوا کردنی و که م کردنه وه له به هاو توانست و نرخیا ن و به راورد کردنیان به که سانی تر که سایه تی مندال تیک ده شکینی و به چاوی گومان و پارایی سهیری خوی ده کات و پروای به خودی خوی نابی و به رده وام هه ست به که می ددکات، سه رجه م نه م بو چوونانه ددبنه مایه ی گومان و پارایی و دوو دلی له به رانه ر ژیا ن و که سانی چوار دهوری به ها وسه ری ژیا نی شه وه.

## ٢- قۆناغی ھەرزەکاری و کاملی:-

مەرج نییە تۆوی گومان تەنھا لە قۆناغی منداڵیدا سەوز ببێت، بەڵکو ھەندیک جار گرفتێ دوو دلی و گومان لە ئە نجامی یەکیک (یان زیاتر) لەم ھۆیانە ی خوارەو لە سەردەمی ھەرزەکاریدا چەکەرە دەکات.

### ١- جیاوازی زۆری نیوان ژن و میرد:-

ھەندیک جار ھەڵبژاردنی ھاوسەری ژیان ھەر لە بنەرەتەو ھەڵە یە و مەرجەکانی سەرکەوتنی تێدانییە، بۆ نموونە ئەگەر جۆرە چوون یەکی و ھاوسەنگییەک لە نیوان ژن و میردا، لە لایەنی جەستەیی و پۆشنبیری و کۆمەلایەتی و ئابوری و تەمەندا نەبوو، ئەوا خۆی لە خۆیدا درەنگ یان زوو دەبیته مایە ی دروست کردنی گومان و پارایی و ھەست بەکەمی کردنی یەکیک لەو دوو ھاوسەرە. ئەگەر ھات و یەکیکیان زۆر جوانتر یان تەمەنی لەوێ تریان بچووکتەر، یان ئاستی پۆشنبیری و کۆمەلایەتی و ئابوری خێزانەکە ی بەرزتر بوو، ئەوا دوورنوییە ئەو جوانی و تەمەن و پۆشنبیری و بارە ئابوورییە بەرزە ی بەرانبەر، ببیتە مایە ی گومان و دوو دلی لە لای ئەوێ تریان و لە خەوو خەیاڵی خۆیدا ترسی ئەوێ ھەبیت کە ئەوێ ھاوسەرەکە ی خیانتی ئی بکات و یەکیکی تر لەم باشتەر ھەڵبژیری.

### ب- بە زۆر ژن ھینان یان میردکردن:-

ئەو کەسە ی بە زۆر بەشوو دەدرییت یان بەویست و ئارەزووی خۆی ژن ناھینێ، ئەوا دوور نییە لە ژیاڵی خێزانیدا سەرکەوتن بە دەست نەھینێ و بەردەوام لە گەڵ ھاوسەرەکەیدا تەووشی گرفت و ناکۆکی ببێت، ئینجا ئەگەر لە دوای شووکردن و ژن ھینانیش ئەو گرفت

و ئاكوڭى ھەر بىمىنى، ئەو دوورنىيە يەككىيان بىكەوئىتە گومان و دوو دئىيەو ھەوى  
تريان. ئەو ھى جىگە داخە ژىنگەى خىزانىشيان بۇ ئەو جۈرە بۇ چوونانە لە بارە.

### ج. ئەزموون و رابردووى خراب :-

ھەندىك جار يەككى ئە ئەو دوو ھاوسەرە ئەزموون و رابردووىيەكى ناشەرى و گومان  
ئى كراوى ئە بوارى سىكسىدا ھەيە (بەتايىيەتى پىياو) ئىنجا ھەندىك جار ئەم ئەزموون  
و رابردووى ناشەرىيە گومان و دل پىسى ئەلەي ئەو كەسە دروست دەكات، ئە بەرانبەر  
توخمەكەى تر (مى)، ئىترىيان ژن ھىنانى دوا دەخات يان ئەگەر ژنىشى ھىنا دوورنىيە  
ئەو گومان و دوو دئىيە ئە بەرانبەر توخمەكەى تر (ھاوسەرەكەى ژيانى) سەر ئە نوئى  
چەكەرە بىكاتەو. بەداخەو زۇرجار ئەم ھۆكارانەى سەرەو ژيانى خىزانى دەكەن بە  
دۆزەخ و چارەنووسى مال و منداڭ دەخەنە مەترسىيەو بەبى ئەو ھى ھىچ بىنەمايەكى  
واقىيەى و مەنتىقى ھەبىت، بىجگە ئە ھەندىك خەو خەيال و بۇ چوونى ھەلە، ئىنجا  
بۇ ئەو ھى ئەو گىرەتە دەروونىيە دروست نەبىت و پۇلەكانمان تووشى نەبن، پىويستە  
خىزان و كۆمەل رەچاوى ئەو خالانەى سەرەو بىكەن.

ههوانهت هه ئه خه ئه تیت و ئاوریک له به هاو پووداوو راستیه کانێ ژینگه ی باوکی  
اتهوه، نهو کاته دهتوانریت جۆره ته بایی و چوون یه کیهک له نیوان نهو دوو  
گه یه دا دروست بکریت، ههر چهنده ناتوانریت ململانیکه بۆ ههتا ههتایه بنه بر  
ریت چونکه ههر کات و قوناغیک خاوهنی به هاو کاره سات و پووداوو دیاردنی خۆیه تی  
به هیچ شیوهیهک به هه مان شیوازی قوناغی پیشوو دووباره نابیتتهوه.

له بهر نهوهی باری دموونی مرقیش پهنگ دانهوهی بارو دۆخی نهو کات و قوناغیه  
تیایدا دهژی، کهواته مه حاله ژینگه و بوازی دموونی کورپو باوک وهک یهک، بن ههر  
م جیاوازی ژینگه دموونییهی نیوان باوک و کورپه که ده بیته هوی خولقاندنی گرفت و  
شه له سه ر جۆرو پهنگ و مۆدیلی جل و بهرگ و کهل و په لی ناوما ل و حهزو ئارهزووی  
نه ری و پۆشنبیری و ئایدۆلۆژی له نیوانیاندا، که له م پۆژگاره ی نه مپۆی ریا نماندا  
زهقی له زۆربه ی ماله کانه ماندا ههستی پی دهکریت، باوک پابردووی به هه موو  
یدۆلۆژیاو به هاو داب و نه ریت و پووداوو کانییه وه به لاهه پیرۆزه و له ویه دیاردهکانی  
ان هه ئده سه نگیتی.

به لام کور نیستای به هه موو پووداوو به ها کانییه وه به لاهه پیرۆزه چونکه نیستا دهژی  
یه مهنی خۆیه تی و هه ئسه نگاندن و بۆ چوونهکانی له ژیر پۆشنایی و کاریگه ری  
ودان، به لام هه ردووکیان ( کورپو باوک ) له سه ر زۆربه ی نهو شتانه ریکن که له  
هه نی هاویه شی هه ردووکیاندا پووده دات و ناکه ونه ململانیوه، به لام له بهر نهوهی  
یهی دیاردهکانی ژیان ریزهین ( نسبه ) و له کاتی و نهوهو قوناغیکه وه بۆ کات و  
وهو قوناغیکی تر دهگۆردری، نهوا ده بیته مرق ( کور بیته یان باوک ) ( مرونهت ) و  
رمی تیدا بیت و توانای خۆ گۆرینی هه بیته و واز له داب و نه ریت و به ها کۆنه کان  
ینی و خوی له تهک به هاو پووداوو تازهکاندا بسازی نی و ده مارگیرو که له پهق و  
هستاو نه بیته و هه موو پابووردوو به پیرۆزو نه گۆر ( موقه دهس ) نه زانیته، چونکه  
ستهکانی ژیان پۆژ له دوا ی پۆژ نهوه ده سه لیتن که نهوهی دوی نی موقه دهس و پیرۆز  
وه مه رج نییه نه مپۆ و ابیته، نهوهی نه مپۆ بی نرخه له وانه یه سه ی به نرخ بیت،  
واته گرهوی میژووش ته نها نهو کهس و کهل و نه ته وانه ده ییه نهوه که به ردهوام  
لای سه ردهم به بالای خۆیاندا ده برن و سوود له پابووردووش و هه رده گرن ( ادهم،  
۱۹۱، ص ۲۴ )

## «مەملانىي باوك و كور»

سەرتاپاي ژيان مەملانىيە، مەملانىي دەروونى، مەملانى ئەتەك ژىنگەي سىرۇشتى، مەملانى ئەگەل كۆمەل و داب و نەرىتەكانى، مەملانىي نىوان كۆن و نوى... ەتەد. لەم سەدەيەدا مەملانىي نىوان نەوۋەكان زۆر بە زەقى رەنگى داوۋەتەوۋە گومانى تىدانىيە پىش كەوتتى تەكنەلۇژى و زانستى زىاتر ئەو مەملانىيەي تىزتر كىردوۋە.

پۇمان نووسى پووسى ( ئىشان تۇرگىنىف ) لە پۇمانە بەناوبانگەكەي ( كوران و باوكان ) دا زۆر بەزىرەكانە ئامازە بۇ ئەو مەملانىيە دەكات و ( بول بىتروفتش ) گوزارشت لە نەوۋەي كۆن دەكات و ( بازارۇفىش ) ەيمايە بۇ نەوۋەي نوى لە پووسىي پىشوو. كورپو باوكىش وەك ( دوو نەوۋەي جىاواز، دوو بۇ چوون، دوو ئايدۇلۇژيا ) زۇرجار خۇيان پىشان دەدەن، بەتايىيەتى ئەگەر باوك لە قاوغى رابووردویدا خول بخوات و كورپىش ەيچ گىنگىەك بۇ ژىنگەي رابووردوۋى باوكى دانەنىت.

دەروونزان و كۆمەلناسان گەيشتوونەتە ئەو راستيانەي كە جىاوازي نىوان كورپو باوك ( نەوۋەي كۆن و نوى ) بە پلەي يەكەم بۇ جىاوازي ژىنگەي مېژووييان دەگەرپىتەوۋە، چونكە باوك خاۋەنى زەمەن و قۇناغ و كاتى تايىيەتى خۇيەتى و بوۋە بە بەشيك لە بواری دەروونى و تاسەر ئىسقان پۇ چوۋەو تىكەل بە خويىنى بوۋە، كورپىش خاۋەنى زەمەن و ژىنگەي مېژوويى تايىيەتى خۇيەتى و كارىگەرى لەسەر پەمۇشت و بىرو بۇ چوۋونى ەيە، لە بەرئەوۋەي ەرزەمەن و ژىنگەي مېژوويىيەكىش بە سەرھات و پووداۋو شارەزايى و كارەساتى تايىيەتى خۇي ەيەو شوپن پەنجەي لە سەرگەسايەتى تاكەكانى بەجى دەھىلىت.



بۆ ئەوەی مەبەستە کەمان زیاتر ناشکرا بێت و بە نموونە یەک ئەو مەملەتەکانی نیوان باوک و کۆرپوون دەکەینەو. گریمان جیاوازی تەمەن لە نیوان باوک و کۆرپەکید ( ۲۵ ) سائە، واتە ( ۲۵ ) بیست و پێنج ساڵ شارەزایی و زانیاری و کارەسات و مەملەتی ئەتە کۆمەن و سروشت و دیاردەکانی، ۲۵ ساڵ تال و ترشی ژیان، ۲۵ ساڵ کەوتن و هەڵسانەو، ۲۵ ساڵ فێربوون و بیرچوونەو، ئەم ( ۲۵ ) سائە ژینگەییەکی دەروونی تایبەتی بۆ ئەو باوکە دروست دەکات کە بە ڕوون و ناشکرا ئە بیرو بۆ چوون و حەزو ئارەزوو ڕەوشتیدا ڕەنگ دەداتەو بەزەقی ئە هەلس و کەوتی ڕۆژانەیدا بەرجەستە دەبێت.

واتە حەز بە جۆرە گۆرانی و ڕۆشنایی و جل و بەرگ و ئایدیۆلۆژیایەکی دەکات، کە ئەو ( ۲۵ ) سائە ژیانیدا ڕێکەوتی کردووە، بەلام کۆرپەکە ئەو لایەنەو (زۆر جیاواز دەبێت، چونکە کۆرپەکە ئەو ( ۲۵ ) سائە یەکەمی تەمەنی باوکی نەژیاوە و ڕووداوو کارەساتەکانی هیچ گەرنگی و بەهایەکیان ئە ژیان و بوارە دەروونیەکیەیدا نییە.

ئەبەر ئەو دەورنێیە کە کۆرپەکە دوو هێلی راست و چەپ بەسەر ئەو ڕووداوو بۆ چوون و ئایدیۆلۆژیایانە ۲۵ سائی یەکەمی تەمەنی باوکیدا بەینێ، ئالەم کاتەدا باوک ڕازی نابێت و سەرەتای گەرتەکان دەست پێ دەکات، چونکە خالی سەرەتای مەملەتی نیوان دوو ژینگە و بواری دەروونی جیاوازه، باوک ناتوانێت واز ئەو بەشە ژیاو بەینێ و ئە ڕووداوو کاریگەرییەکانی دەرباز بوونی بۆ نییە، کۆرپیش هیچ گەرنگی و ئرخێک بۆ ئەو تەمەن و ڕووداوانە دانانێت، ئەبەر ئەوەی تیایدا نە ژیاو و نازانێت چ گەرنگی و ناوڕۆکیکی هەیە، ئالێردا ئەو دوو مەوقە هەردووکیان ئەسەر هەقن و خۆیان بەراست دەزانن.

کەواتە مەملەتێکە کە حەتمیە و هەر دەبێت ڕووبدات. بەلام ئەگەر باوک توانی واز ئە زۆر داب و نەریت و بەهای کۆن و بێکەلکی ڕابووردووی بەینێ و بە شارەزایی و زانیاری و پاستیەکانی زەمەنی کۆرپەکە ڕازی ببێت، ئە بەرانبەر ئەوێشدا کۆرپەکە سەرەتای دەبێت

## <بووک و خەسوو>

هەندیک کەس واتیندگەن کە نازاودو ناخۆشی نیوان بووک و خەسوو نەزدییە و سەردتای هەیه و کۆتایی نییه، بەلام ئەم بۆچوونە هەلەیه و ئەم دیاردەیە رێژدییە و ئە کۆمەلگایە کەووە بۆ کۆمەلگایەکی تر دەگۆردری و جیاوازی ئە کات و قوناغیکەووە بۆ کات و قوناغیکی تر ئە هەمان کۆمەلگادا هەیه. ئەوێ ناتوانری نکۆلی و چاوپۆشی لێبکریت ئەوێ کە ئەم گەرت و ناخۆشییە ئە نیوان ئەو دوو بوونەوێرددا (بووک و خەسوو) هەیه، ئەمەش هۆکاری تاییەتی خۆی هەیه، نینجا ئەگەر بە ووردی و زانستیانه بچینه ناو دل و دەروونی ئەو دوو مرقەووە ئە گۆشە نیگای ئەوانەووە بروانینە ژیان و ئەم دیاردەیە ئەو کاتە دەگەینە ئەم راستیانە ی لای خواروود :-

۱- خەسوو ئەو برۆایەدایە کە بەباشی ئە ژیان تیندگات و شارەزایی و تەمەن و زانیاریەکی زۆری هەیه ئەبەر ئەووە ئەرکی سەر شانی بووک و زاوایە کە گۆی دایە لی بێن و نامۆزگارییەکانی لی وەرێگرن و ئە قسە ی دەرێ چن، بەلام مەخابن سەد مەخابن بووک و زاوا بەو شیوێ تیناگەن و ئەوان وا هەست دەکەن کە ئەمە دەست خستە ناو کارو باریانە و خەسوو ئەو مافە ی نییه کە ژیانان لی تال بکات و ئەم تیروانینە دەبیتە گری کۆیردی نیوان بووک و خەسوو ئە ئە نجامدا دوو بواری دەروونی، دوو بۆچوونی جیاواز دەکەونە ملەلانی و ئە زۆریە ی بواردەکانی ژیان وەک ( منداڵ بەخیوکردن، نازووباری ناو مال، کرین و جۆرو شیوێ کەل و پەلەکانی ناو مال، چیششت لیان، مالداری، مامە ئەو سەردانی خزم و دراوسی و کەس و کار..... هتد ) رەنگ دەداتەووە.

۲- خەسوو ( دایک ) ناتوانیت بەردەوام ئەو بۆچوون و هەست و سۆزە ی دەرباز بیت کە نامازە بۆ ئەو دەکات ( منداڵەکانی ) کۆرپو کچەکانی تەنانەت دوا ی شووکردن و ژن هینانیش هیشتا هەر منداڵە بێدەسلات و نازدارە کە ی جارێ و بەردەوام بێدایستیان بە چاودیری و یارمەتی راو بۆچوونی ئەو هەیه، ئەم بۆچوونەش وا ئە خەسوو دەکات

ئە نەو مافى دەست تىۋەردان و چوونە ناو ژيانى خىزانى بووك و زاواو بەرپەوا بزانىت  
بە چەندەھا شىۋە پاساويان بۇ بەيتىتەو.

۱- خەسو دەگاتە نەو برۋايەي كە نەم مرقۇقە تازەيە واتە ( بووك ) كەسىكى نامۇو  
تازەيەو دەيەوئىت جگەر گۆشەكەي لىزموت بكات و بىكات بە موئكى تايىبەتى خۇي و  
مەوى لىيىبەش بكات، ئەبەر نەو خەسو بەھەموو شىۋەيەك ھەول دەدات و چەندەھا  
كىۋازى جيا جيا دەگىتە بەرتا نەو مەبەستەي بووكەكەي نەيەتەدى و نەبىت بە  
ئاۋەنى كۆرەكەي، ئە بەرانبەر نەمەشدا بووكى واتىدەگات كە خەسو ژيانىان لىتان  
بكات و نەو مافەي نىيە كە مىردەكەي لى زموت بكات، راستە كۆرى نەو بەلام ئىستا  
واي ژن ھىنانى كۆرەكەي، ئىتر كۆرەكەي دەبىت بە موئكى نەو ( واتە بووكى ) لىرەشدا  
ووبارە بىك دادانى راۋىۋچوون و ملەلانى دروست دەبىت.

- خەسو دەبىت دواي ژن ھىنانى كۆرەكەي، ئىتر بووكىش دەبىت بە يەككە ئە  
ئەندامەكانى خىزانەكەي و ۋەك كۆرەكەي دەبىت گۆي رايەلى نامۇرگارىيەكانى بىت و  
بىت ئە قسەي دەرىچىت، بەلام بووكى بە جۆرىكى تر بۆي دەچىت ونايەوئىت بىت بە  
باشقۇو كۆپى ھىچ كەسىكى تر، تەنەت ئەگەر خەسو يان خەزوورىشى بىت، چونكە  
ئەو بۇ نەو شۇوى كىرەوۋە كە سەربە خۇبىت.

۱- ھەندىك جار ئە نە نجامى غىرەو پائەنەرە نەستىەكانەو، خەسو شىرازەي راستى ئە  
دەست دەپچىت و ئە ناۋەوۋەك و كىنەيەكى زۆرى بەرانبەر بووكى لا دروست دەبىت،  
تايىبەتى كاتىك ژيانى خىزانى و تايىبەتى لەو خۇشتر بىت و ( ئەلكترا گرى )  
ووبارە ئە نيۋان دوو توخمى مىي ۋەك يەك سەر دەردىنئىتەوۋە ھەموو خەوۋ خەيال و  
ملەلانى نيۋان كچ و دايك زىندوۋ دەگاتەو.

۶- ھەندىك جار خەسۇو بەمەبەستى تۆلە سەندەنەو، بووكەكەي دىكەت بە قۇچىر قۇربانى مەملانى و چەوساندەنەوئى خۇدى خۇي كە كاتى خۇي لە سەردەستىر خەسۇو كەي چەشتوويەتى واتە خەسۇو سەردەمى بووكايەتى خۇي دىتەوود يادو زولم ستم و ناھەقى خەسۇوى بىردەكەوئىتەوود دىيەوئىت نەمىش تۆلەي خەسۇوى خۇي لە بووكە بەستەزمانەي بىكەتەو.

گومانى تىدا نىيە زۇرجارىش مىردى بووكى ( كۆرى خەسۇوى ) نەم ئاگرەي نىياز بووك و خەسۇو خۇشتىر دەكەت، بە تاييەتى كاتىك كەسايەتتەيەكى لاوازي ھەبىت بەردەوام داواي يارمەتى لە دايكى بىكەت و تواناي مال بەخىوكرەنى نەبىت، ياز نەتوانىت ھاوسەنگى نىوان دايكى ( خەسۇو ) و خىزانەكەي ( بووك ) رابگرىت، ئىترىاز تەنھا گرنگى بە خىزانەكەي دەدات و دايكى پشت گوى دەخات يان بە بىچەوانەو، لە ھەردوو حالەتەكەدا ئەو ئازاومو ناخۇشەيەي نىوان بووك و خەسۇو زىاتىر دەبىت.

لە راستىدا بووك و خەسۇو ھەردووكيان لەسەر ھەقن و بۇ چوونەكانيان پىرپ پىستى بارە دەروونىيەكەي خۇيانە، بەلام لە رىگەي مىردى زىردەك و خەسۇوى بەدوئىز لە خۇبووردوو بووكى ھىمەن و خۇپاگرەو لىك نرىك كەردەوودو گونجانەنى دىو، نەركى سەرشانى كۆرى خەسۇو كە ھاوسەنگى نىوان دايكى و خىزانەكەي ( بووك ) رابگرىت و دى دايكى نەشكىنى و مافى ژنەكەشى دابىن بىكەت و ھەردوھا لەسەر بىرەكش پىويستە كە گوى رايەلى باشى و ئامۇزگارەيە بە سوودەكانى خەسۇوى بىت و لە بۇنەو جەژنەكاندا دىارى پىشكەش بە خەسۇوى بىكەت، لە ھەمان كاتىشدا دەبىت خەسۇوش رەچاوى سەربەخۇي و راوو بۇ چوونى بووكەكەي بىكەت و سەربەستى بە كۆردەكەي بەدات دەست نەخاتە ناو كارو بارىانەوودو بە چاوى سۆزو خۇشەويستەو بەروانىتە بووكەكەي.

ئەگەر ئەوسى كوچكەيە توانيان رەچاوى ئەو راستيانەي سەردەو بەكەن، ئەوا بىگەمان ئەو گرفت و كىشە ئەزەلىيە، زۇر لاوازو كەم دەبىتەوودو دواجار بىنەبىش دەكرىت.

شايانى نامازە بۇ كۆردنە كە ديار دەى ( بووك و خەسو ) لە زۇر جىگەي سەر ئەم گۆي  
زەببە گەنگى نەماو و نەو كىشەيە دروست ناكات، بە تاييەتى لەو وولاتانەي سنوورى  
خىزان تەسك بۇ تەو و تەنھا ژن و مېرد دوور لە خەسو پىكەو و دەژين و بوارى نەو و  
نارەخسى نەو دوو بۇ چوون و بارە دەرۋونىيە بکەونە مەلانى و كىشەو بگەردو بەردە  
(الدباغ، ۱۹۸۰، ص ۴۷) .

چەند رىنمايى و ناموزگاريەك بۇ بووك بۇ نەو و پەيوەندى ئەگەن خەسو و خوش بىيت :-

### ۱- ھەولبەدە لە خەسو و تىيگەيت :-

بۇ نەو و بووكى لە ناو مالى خۆي بە خوشى و كامەرانى بژى نەو و دەبىت ھەولبەدات  
كە لە خەسو و كەي تىيگات و بزانىت ھەزى لە چيە يان رقى لە چيە ، بە چى بىزار  
دەبىت وە بە چى دلتەنگ دەبىت بە چى دلخوش دەبىت ؟ دواتر لە نەو شتانە دوور  
بکەوئتەو كە خەسو و پىي بىزار دەبىت ، وە نەو شتانەش بکات كە خەسو و دلى پىي  
خوش دەبىت .

دەبىت بووكى زيرەك نەو راستىە بزانىت كە ھەر كەسەو كەسىتى تاييەت بە خۆي  
ھەيەو دوو كەس نىە وەك يەك بىر بکەنەو . لە بەر نەو و دەبىت شارەزاي كەسىتى و  
جۆرى بىر كۆردنەو و خەسو و بىت و بە نەو جۆرە مامە ئەي لە گەن بکات كە لە گەن جۆرى  
كەسىتى نەو دەگونجى . ئەم جۆرە مامە ئەيەش بە ھىچ شىوئەيەك لە كەسىتى و پلەو  
پايەي بووك كەم ناكاتەو ، بە پىچەوانەو و زياتر خوشەويستى دەكات و وا لە  
خەسو و دەكات كە زياتر رىزى بگريت ، لە بەر نەو و بووك رىزى نەو دەگرى .

## ۲- ئاگادارى رۆژى ئە داىك بوونى بە :-

بووكى زىرەك و ئىھاتوو ھەولەدەت كە رۆژى ئە داىك بوونى خەسوى بزانى و ئە ئەو رۆژەدا پىش ھەموو كەسىكى تر پىرۇزبايى رۆژى ئە داىك بوونى ئىدەكات و دىارىيەكى بچكۆلەشى پىشكەش دەكات . ئەلەيەكى تىشەو ھەموو بووك دەتوانىت سوود ئە بۆنە ئاينى و نىشتمانى و نەتەوايە تىپەكان ھەربىگىرىت و ئە ئەو كاتانەدا خەسوى ئە بىر بىت و بە دىارىيەكى بچووك يان بە دوو قىسەى خۇش يان بە سەردانىك ئەو بۆنەو رۆژاندى ئىپىرۇز بكات .

بەبرۋاى دەروونزان و كۆمەلە ئازان بووكى بە ئەم كارەى زىاتر خۇى ئەلەى خەسوى خۇشەويستەر دەكات و خەسوى خەزۋورى ناچار دەكات كە زىاتر رىزى بگرن . واتە ھىچ كەمكردنەو نىيە ئە نرخی بووكى بە پىچەوانەو ئەو ھەندەى تر لە بەرچارى خەسوى خەزۋورى و كەسانى چوار دەورى گەرەتر دەبىت .

## ۳- بەردەوام ئە كاتىكى دىارىكراودا سەردانى خەسوى مەكە :-

ئەگەر بووك بىھەيىت ئەلەى خەسوى خەزۋورى خۇشەويست بىت ، ئەوا باش نىيە كە بەردەوام ھەك رۆتىن ھەفتانە يان مانگانە ئە رۆژىكى دىارىكراودا سەردانى مالى خەسوى بكات ، واتە گونجاو نىيە كە بە بەردەوامى ھەموو رۆژانى ھەينى سەردانىان بكات . ئەبەر ئەو ھەى ئەگەر رۆژىك ئە ئەو ھەفتە يان ئەو مانگە نەيتوانى سەردانىان بكات ، ئەوا ئە وانەيە ئىكدانەو ھەى ھەئەى بۆ بگەن و بلىن بۆ ئەم ھەفتەيە نەھاتن ( ئە وانەيە دلىان زویر بووبىت يان ھەز ئە مائمان نەكەن ۰۰۰ ھتە ) . بەلام ئەگەر ھەر ھەفتەو ئە رۆژىكى جىساواز ئە ھەفتەكانى تر سەردانى مالىان بگەن ئىتر ئەو ئىكدانەوانە ناكەن ، ئەبەر ئەو ھەى رۆژىكى دىارىكراو نىيە كە بووك سەردانىان بكات ،



نینجا نه گهر نه و روژدهش بواری نه بوو یان نه ییتوانی نه و بووک ده توانیت کات و روژیکي  
تر بچیت و که سیش پیش وخت چاوه پروانی نیه .

#### ۴- په یوه نندی به ردهوام :-

وهك ده لئن خزم و که سی به سهردان و هاتووچوووه خوشه ، واته پینویسته له کاتی  
خویدا هات و چوو سهردانی به ردهوام هه بییت و نابیت بووک واز له مائی خه سوو  
خه زووری بهینیت و بو ماوه یه کی زور سهردانیان نه کات ، له بهر نه وهی به نه م کاردی  
کیشه و گرفته کان زیاتر ده کات و دئی خه سوو خه زووریشی زویر ده کات و مندا له کانی له  
نهك و با پیریان بیبهش ده کات .

له بهر نه وه زور پینویسته بووک وهك پینویست و به پئی کات و توانای خوی سهردانی  
مائی خه سووی بکات و نه هیلیت نه و په یوه نندی به بیچریت . سهردای نه ودهش نه گهر به  
ته له فونیش بیت هه وائی مائی خه سووی و باری ته ندروستیان پرسیار بکات و گفت و  
گوو قسه له سهر خه زوو ناره زوو پینداویستیه کانیان بکه ن و بووک له کاتی پینویستدا  
داوای رینمایی و ناموژگاری خه سوو خه زووری بکات ، که به نه م کاردشی نه ودهندی تر  
خوی له مائی خه سووی نریک ده کاته وه .

#### ۵- متمانه به خه سوت بکه :-

هه مومان دهرانی خه سوو خاوهنی شاره زایی و زانیاریه کی زوره و ته مهنی له بووک  
زیاتر وهك دایکی نه و وایه ، له بهر نه وه ده بیت بووک متمانه به خه سووی بکات و  
گوئی لیبراگری و له کیشه و گرفته کانی روژانه و مندا له به خپوکردندا سوود له شاره زایی  
و زانیاریه کانی وهر بگریت ، وه مهرج نیه هه موو زانیاریه کانی خه سوو راست و زانستی  
بیت ، به لام ناشیت بلین هه موو راو بوچوونه کانی هه له یه ، که واته بووک ده توانیت

سوود له زانیاری و راو بوچوونه راسته کانی وهر بگری و گویش له هه موو راو بوچوونه کانی  
تریشی بگریت به لام کاریان پیته کات . به لام نابیت به هیچ شیوهیه ک له نرخه  
ناموژگاریه کانی که مېکاته وه یان دژیان بو دستیتته وه .

## ٦- نابیت بووک پیشبرکی و مملانی له گهل خه سووی بکات :-

هه ندیک جار له نه نجامی پیشبرکی و مملانی نیوان بووک و خه سوو کیسه دروست  
دهبیت ، بو نه وهی بووک له نه و کیسه نه به دوور بیت نه و نابیت بکه ویتته کیبرکی  
له گهل خه سووی ، واته نه گهر خه سووی له دروستکردنی خواردنیکی دیاریکراو  
سه رکه وتوو ( بو نمونه گفته ) نه و نابیت بووک که شی به رده وام له هه وئی نه ودها  
بیت که گفته ی خوشتر لیبنی و به نه ودهش پیشی خه سووی بداته وه و خه زوورو میرده که ی  
رازی بکات و بلین نافه رین وه لا گفته ی بووک له هی خه سوو خوشتره ، به نه و کاره ی  
بوون و توانا کانی خه سووی ده سریتته وه و خه سووی ده کات به دوژمنی خوی . له جیاتی  
نه وه بووک زیره ک ده چیت خوی خه ریک ده کات به خواردنیکی تره وه که خه سوو تیایدا  
سه رکه وتوو نیه یان خوی پیوه خه ریک نه کردوو .

یان جاری وا هه یه خه سوو له کارو چالاکیه کی ناوما لدا سه رکه وتوو ، بووکیش له رق  
و عینادی خه سووی ده چیت خوو ددهاته هه مان کارو چالاکی و پیشبرکی له گهل خه سووی  
ده کات ، که نه مهش ده بیت به سه رچاوه ی رق و کینه و تووره بوونی خه سوو که ی ، له بهر  
نه وهی خه سوو هه موو ته مه نی خوی بو نه و کارو چالاکیه ته رخان کردوو گه یشتوته نه و  
ناسته ی که تیایدا سه رکه وتنی به ده ست هیئاوه ، بویه به هیچ شیوهیه ک رازی نابیت  
به نه وهی یه کیکی تر بیت و نه و کارو چالاکیه ی وه ک کوره که ی لی زهوت بکات . نینجا بو  
نه وهی کیسه له نیوان بووک و خه سوو دروست نه بیت ، نه و باشترا ویه بووک خو بداته  
ناو چالاکیه کی ترو خوی له نه وهی خه سووی به دوور بگریت .

۷- نابیت خه سوو به هه موو نهینه کانی نیوان بووک و کوره که ی بزانیٔ :-  
 د که ره ره چه تانی

خیزان پیروزی و گرنگی خوی هه یه و نابیت که سانی تر به هه موو نهینه کانیان  
 بزانی، له بهر نه وهی کاتیك که سی سیهه م به کیشه و گرفت و نهینه کانی نیوان ژن و  
 میرد ده زانیٔ، نه و زور جار بو مه به سستی تاییه تی خوی به کاریان دهینس و کیشه و  
 گرفته که ناووتر دهیٔ. له بهر نه وه نابیت ژن و پیاو نهینه کانی خویان بو نزیکتین  
 که سیان باس بکه ن، نه گهر نه و که سه دایک و باوک و خه سوو خه زووریش بیت، به لکوو  
 دهیٔ هه و لبدن خویان چاره سه ری گرفته کانیان بکه ن، به لام کاتیك بینیه و دبن و  
 بویان چاره سه ر ناکریت، نه و دوا ی بیر کردنه وهی پیویست ئینجا بریاریدریت که به چ  
 که سیکی نزیك بگوتریت که جیگای متمانیه و له توانیدا هه یه که هاوکاریان بکات.

۸- نابیت له بهر چاوی خه سوو ره خنه له کوره که ی بگیری و ستایشی میرد که ی بکرت :-

کور چه ند گه وره ببیت به بوچوونی دایک هه ر مندا له که ی جارانه و پارچه یه که له  
 جگه ری، ئینجا کاتیك بووک له بهر چاوی خه سووی به خرا په باسی میرد که ی دکات و  
 گله یی زوری لیی دهیٔ، نه وه بزانی و نه زانی به نه و کاره ی جهرگی خه سووی ده سوتینی  
 و وهک نه وه وایه هیرش بکریته سه ر که سیٔی نه وو پیی بلیی تو دایکیکی سه ر که وتوو  
 نه بویت و نه تتوانیوه مندا له که ت به باشی په روه رده بکه یت و نه وه تا ئیستا پیاویشه و  
 ژنی هیناوه به لام مال و مندالی پی به خیو ناکریت.

بووکی زیرهک و لیزان نه گهر کیشه شی له گهل میرد که ی هه بیت نه و ناچیت  
 له بهر چاوی دایک و باوک یان خه سوو خه زوور باسیان بکات، به لکوو هه و لده دات له گه  
 میرد که ی به تهنه و به هیمنی قسه ی له سه ر بکه ن و به دوا ی چاره سه ر کردنیدا بگه ریز  
 لهک له لای نه م و نه و باسی بکات و کیشه که ناووتر بکات.

له لایه کی تریشه وه ده بیټ بووک په یوه ندی له گه ل خه زووری سنووردار بیټ و ناگای له قسه و رده تاره کانی بیټ و کاریکی وانه کات دلی خه سووی بره نجینی . واته نابیت له بهرچاوی خه سوو به شان و بالای خه زووردا هه لیدریت ، له بهر نه وهی خه سووی ده لیت نه ک کوره که ی بردووم ده یه ویت به زمانی لووس میړده که شم لی تهره بکات و بولای خوی راییکیشی . هه روده ها زور قسه گورینه وه و دمه ته قینی زیاد له پیویستی بووکیش له بهرچاوی خه سووی له گه ل میړده که ی خوی شتیکی باش نیه و خه سوو بیزارو تهورده کات . له بهر نه وه زور پیویسته بووک لیان دوور بکه ویتته وه بو نه وهی کیشه ی بو درست نه بیټ و دلی خه سووش زویر نه بیټ .

#### ۹- ده بیټ بووک سهریه خویی خوی پیاریزیت :-

ده بیټ بووک ناگای له هه لئس و کهوت و رده تاری خوی بیټ و که سیټی و ناسنامه ی خوی هه بیټ و وانیشانی خه سووی نه دات که هیچ شتیکی نازانیت ، واته نابیت بو بچووکترین شت بولای خه سووی رابکات و داوای یارمه تی لیبکات به لکوو ده بیټ خوشی هه ولیدات و خوی فیږی زور شت بکات و بو هه مووشتیک نه چیت بولای خه سووی . چونکه به نه و کاره ی خه سووی بیزار ده کات و دواتریش به که سیکی بیده سه لاتی له قه لهم ددات و نه و کاته بیانوی بو درست ده بیټ و به هه موو شیوه یه ک دست ده خاته ناو کاروباری خیزانیانه وه ، به بیانوی نه وهی بووک که ی هیچ نازانی و نه گهر نه م ناگای لی نه بیټ مالی کوره که ی کاول ده کات .

له لایه کی تریشه وهی نابیت هه ر بووک سهردانی خه سوو بکات ، به لکوو ده بیټ بووکیش میوانداری خه سووی بکات و له مالی خویدا خزمه تی بکات و پاداشتی چاکه ی خه سووی بداته وه . واته نابیت هه موو کاتیکی بووک به خویی و مال و مندالیه وه هه لیکوتیتته سهر مالی خه سووی و لی داکوتی و له تهری بخوات و له وشکی بخه وی ، به لکوو ده بیټ به هه مان شیوه ی نه وان خزمه تی مال له خه زورانی بکات . به نه م شیوه یه

د. كەرىم قەدرچەتلى

دەتوانىت ھاوسەنگى نىۋان خۇيى و خەسۋى رابگرىت و بۇ ھەمۇو لايەكى بىسەلىنى كە  
نەمىش بوون و كەسىتتى خۇي ھەيدەو پاشكۆي ھىچ كەسىك نىيە .

### ۱۰- دەبىت بووك ژيانى تايىت بە خۇي ھەبىت :-

زۆر پىۋىستە بووك سەربە خۇي ھەبىت و ھەمۇو شتىك نە خاتە بەردەم خەسۋى  
، واتە نەگەر خانووى سەربە خۇشى نە بوو نەوا دەبىت زۆربەى كارو نىشەكانى ناومان و  
مندالى ، بۇخۇي بىكات نەك خەسۋى بۇي بىكات ، ھەروەھا نابىت ھەمۇو شتىكى ناو  
مالى خۇي بخاتە بەردەستى خەسۋى و نەم تەماشكار بىت ، بەلكو دەبىت ھەندىك  
شتى جىاي خۇيان ھەبىت و ھەربەگىيان بەرپىرسى ناو مال و مندالى خۇي بىت . چونكە  
نەگەر بووك وانەكات ، نەوا دواى ماوئىيەك خەسۋو دەبىت بە گەورەى مال و بووكىش بە  
پاشكۆو رۇلىشى لە ناو نەو مائەدا زۆر بچووك دەبىتەو .

### ۱۱- خەسۋو دايكى مىردە دلدارو خۇشەو بىستەكەتە :-

دەبىت بەردەوام بووك نەو راستىيە بزانىت و وەك نەققە بىكاتە گۆچكەكانى كە  
خەسۋو دوژمنى نەو نىيە ، بەلكو دايكى نەو كەسەيە كە ئىستا خۇشەو بىستە ھاوسەرو  
دلدارىيەتى و ھەر نەو خەسۋو بوو ، كە نۆمانگ و نۆرۇژ نەو دلداردى نەو لە ناو  
مندالدانى بە خىۋكردوۋە شەوۋو رۇژ وەك ھەردوۋ چساۋەكانى پاراستويەتى و دواى لە  
دايك بوونىش ھەتا نەو كاتەى كە بوو بە مىردى نەو ھەر شەو نىخوونى بۇكردوۋو  
كاتىك نە خۇش كەوتوۋە يان ئازارىكى بوو ، نەوا ھەر نەو خەسۋوۋى بوو كە شەوتا  
بەليانى بەدىارىيەوۋ شەواردى گرتوۋە .

## « لاسایی کردنه وهی کویرانه »

مروڤ له وړوځه وهی له دایک ده بیټ تا دوا همین چرکه ی ژیان، به سی ریگا (شینواز) شارمزیی زیاد ده بیټ وفیری دیارده کانی ژیان ده بیټ. دوا ی له دایک بوون وله قوناغی شیر خوریدا، یه که م شینواز بو شاره زابوونی دیارده کانی ژیان ده گریته بهر، نه ویش تاقی کردنه ومو هه له یه ( التجربة والخطأ )، واته به رد دوا م له هه وڼدان دایه و به راست و چه پدا پهل ددهاویژیت بو گه یشتن به که ل و په له کانی چواردموری وله تاقی کردنه وه دایه بو زال بوون به سهر ژینگه که ییدا، نه گهر سهر که وت نه وه به رد دوا م له داهاتوودا هه مان ږموشت دووباره ده کاته وه، نه گهر سهریش نه که وت نه و کاته واز له هه وڼه ی پیښووی ده هیڼی و به مه به ستی به ناکام گه یشتن په نا بو ږموشت وهه لس وکه وتیکی تر ده بات.

واته به رد دوا م له نه زمون وهه وڼدان دایه و واز له هه لس وکه وت ته هه له کان ده هیڼی وږموشته سهر که وتو وه کان پیاده ږدو دووباره وده بار دیان ده کاته وه. نه مه یه که م ریگا وچه کی مندالی مروځه ( ته نانه ت بیچووی زور ناژه ټیش که له خوار مروځه وهن ). دووه م ریگاش بو فیربوون و شاره زابوونی دیارده کانی ژیان لاسای کردنه وه یه، مندا ل پوژ له دوا ی پوژ له گه وره بوون دایه وله قوناغی دووه مه دا هاوشان له ته ک تاقی کردنه ومو نه له دا په نا بو لاسایی کردنه وهی که سانی چواردموری ده بات و له ریگه یانه وه فیری زور بوشت و نا کاری کومه لایه تی ده بیټ.

له قوناغی سیهه میشدا مروځ له ریگه ی تیگه یشتنی دیارده کانی ژیان و به کار هیڼانی بری و هه لسه نگان دنه وه زور شارمزیی ده ست ده که ویت، زور ناساییه مروځ لاسایی سانی تر بکاته وده لیانه وه فیری زور شتی به به هاو به نرخ بیټ، ته نانه ت پوریکی تاییه تیش له بواری دموونزانیدا دهر باره ی لاسای کردنه وه هه یه، به لام نابیت



نه خوشی و گرفته دموونی و ...  
نه و شمان نه بیر بچیت که بهرده وام لاسایکردنه و دهرنه نجامی خیر نییه، نه کاتی که  
نه گهر نه سهر بناغه یه کی پته و نه بیت و به شیوه یه کی کویرانه بیت.

چونکه لاسایکردنه و هی کویرانه ی بی هه لسه نگاندن و تاوتیکردنیکی ژیرانه، زورجار  
زهره و زیانیکی گهره به بهر ژده وندی تاک و کومه ل ده گه یه نیت، نه بهر نه و هی هه موو  
دیاردو و ووداوو هکانی چوار ده وری تاک راست نین، به لکو زور به یان هه نه وچه واشه کارن  
وینویست به و ده کات که باشه کانی لیگول بژیر بکرین، به لام به داخه و زور جار نه  
نه نجامی نه زانی و دوا که وتویی و هه ست به که می کردنه و، هه ندیک تاک و گهل  
ونه ته و ده که و نه چلپاوی لاسایکردنه و هی کویرانه و ده به هه موو شیوه یه ک ووداوو  
دیاردو هکانی چوار ده وریان ده قوزنه و ده دین به پاشکو به بی نه و دی بزانی تاج راده یه ک  
به سووده، زور جار دوا ی که وتن و هه ره سهیتانیکی زور نینجا به ناگادینه و ده نه و  
کاته ش کار نه کار ترازو و ده یه شیمانیش دادی که س نادات.

گومانی تیدانییه، زیاتر گهل و نه ته و ده که سانی دوا که وتویی بی نه زمون دده و نه  
نه و چلپا و ده، نه بهر نه و هی شاره زاییان که مه و بواری بیر کردنه و دیان ته سکه و  
نامانجه کانیان که م خایه ن و کورتن، نیت هر زوو به رواله ت و دیوی دهره و دیاردو  
ووداوو دکان هه لده خه نه تین و ناوهر وک و کروک و کاکله کانیان بیر ده چیته و ده و دک نه و  
کابرا چاوسا غه یان لیدیت که ده چیته ( شاری کویران نه ویش ده ست به چاوییه و ده  
دگریت ) .

بو نه و نه نه زانی و بیر ته سکی و رواله ت خوازی و نه و مر و فانه ده که ن که چا و نه  
که سانی تر بکه ن و کویرانه ( نه کرینی که ل و په لی نا و مال و هه لبراردنی پیشه و کار،  
با و ووت کردن و تالانی، شاردنه و هی که ل و په ل، ته قه کردن، شاباش دان، ناههنگ  
گیران نه نادی و شوینه گشتییه کان، کوچ کردن بو هه نده ران، هه لدان به شان و بالای  
که ساند لاساییان بکه نه و ده. نه مانه مشتیکن نه خه رواریک، مه لویه کن نه شاری

گەلانى دواكەوتودا، ئە ھەمووشىيان دلتەزىنتر لاسايى كىردنەودى كۆيرانەى گەلانى  
 بىيانى وپىش كەوتوون. دەرۋو خەفەتەكە لەوودايە ناچن لاسايى پەشت و ناكارودياردە  
 باشەكان وزانستە پىش كەوتوودەكانىيان بىكەنەو، بە پىچەوانەو تەنھا لاسايى جل  
 وبەرگ وروالتە وديوى دەرۋەيان دەكەنەو، كە بە ھىچ شىۋەيەك بۇ ناوەرۋك وكاكلى  
 نەم گەلە دواكەوتوودە ناپىت، لەبەر نەوۋەى پەنگ دانەوۋەى راستەقىنەى ناوەرۋك  
 وكرۋكى نەو گەلە پىش كەوتوانەيە.

ھەر لەبەر نەوۋەشە نەو لاساىكردنەوۋەيە دەبىتە ھۆى داتە پىنى بنەماى نەو گەل  
 ونەتەوۋە تاكە دواكەوتووانە، بەلام تەنھا كاتىك كە سەرگەوتن بە دەست بەيتى نەو  
 كاتانايە كە لاساىكردنەوۋەكە ژىرانە بىت وھەردوولاش ( دىۋوى ناوودو دىۋى  
 دەرۋەش ) ئە خۇبگىت، واتە تەنھا ناپىت لاساىكردنەوۋەى روالتە وتوكل بىت.  
 بەلكو دەبىت لاساىكردنەوۋەى زانست وشىۋەى بىر كىردنەوۋەى راست و دىۋىيان بۇكار كىردن  
 وقوربانى دان ئە رىگەى زانست وبەرژەوۋەندى گشتى و چارەنوۋسى نەتەوۋەدا بىت.

## < واسته >

یه کیځ نه و دیارده کومه لایه تیپانه ی که میژوویه کی دوورو دریژي هه یسه و پووبه پرووی  
 زوربه ی کومه لگاګانی سهر گوی نه م زهوییه بوته وه، دیارده ی دریژوی ( واسطه ) یه .  
 نه م دیارده یه له سهر لایه نه خراپه کانی سروشتی مروځایه تی و هه ندیک ږمه ک و داب و  
 نه ریتی کومه لایه تی بونیاد نراوه و دریژي به مانده وی خوی داوه، هه رچه نده کومه لګای  
 مروځایه تی و شارستانیته تی زور نه وولاتان توانیویانه که به سهر زور لایه تی خراپی  
 سروشتی مروځایه تی و ږمه که نازه لیه کاند ا زال بین و کونترول و دهسته مویان بکه ن و  
 کالایه کی شارستانی به بالایاندا بېرن، به لام به داخه وه تاودکو نیستاش زور  
 له کومه لگاګان ( به تاییه تیش وولاتانی تازه پیڅه یشتوو و دواکه وتوو ) نه یاننتوانیوه  
 که کونترولی نه و دیارده کومه لایه تیه دریژوه بکه ن و بوته هوی له دهست دانسی زور  
 له ووزدو به هره ی تاکه کانی کومه ل.

( واسطه ) زیانی زور به بونیادو پیڅه اته کانی کومه ل و دام و ده زگاګانی ده گه یه نیت  
 له وانه ( دانه نانی مروځی گونجاو له شوینی گونجاو، له فکر دنی بنه ماګانی کومه ل،  
 له ناوبردنی تواناو به هره کان، خواردنی هه قی که سانی تر، نه هیشتنی دادګه ری  
 کومه لایه تی، چاندنی تووی ږک وکینه و غیره، ... تاد )، چونکه ( واسطه ) کردن  
 دبیته هوی دروست کردنی زور گیر و گرفتگی کومه لایه تی و نابووری و د مروونی و  
 په رودری و پوښبیری، بو نمونه کاتیځ یه کیځ به ناهه ق و به بی هیج پیوه ریکی  
 زانستی و کومه لایه تی و ناییننی له ریځه ی نووسراو یان ته له فون یان  
 چاوپیکه وتنیکه وه، شوین و پله و پایه یه ک داګیر ده کات و که سانی تری خاوه ن تواناو  
 به هره بیبه ش ددکات، نه مه ده بیته هوی دروست کردنی هه موو نه و زیان و خراپانه ی  
 لای سهر دوه.

وهك له پيشه وه ناماژمان بو كرد، نهم دياردهيه زياتر له ناو نه و كۆمه لگيانه دا  
 باوه كه داب و نه ريته كۆمه لایه تیه عه شانیرییه کان و په یوه ندى خوین و ( رحیم و )  
 خزمایه تی و دوستایه تی له ناویاندا زۆر به هیزه كه تاكه كانیان ناتوانن به ناسانی  
 پيشیلى بکهن، له بهر نه وه كاتیك یه كيك له و كۆمه لگایه په نا بو ( واسطه ) دوبات و  
 كه سیكى تر ناچار دهكات كه كاره كه ی بۆ جیه جی بكات، ئینجا نه گهر نه و كه سه ی  
 كه په نای بۆ براوه، نه و كارى بۆ جیه جی نه كات، نه و له و جوره كۆمه لگيانه دا  
 پوو به پوو ی زۆر گيرو گرافت و بگرمو بهرده ده بیته وه و دلى زۆر كه سی لی دهره نجی، له بهر  
 نه وه زۆر جار به ناچارى ( واسطه ) كه دهكات.

به لام له لایه كى ترموه كه سانی واهه ن كه كه سایه تیه كى لاوازو بووده لایان هیه و  
 بهردموام په نا بو ( واسطه ) ده بهن و ئیتر گوى به وه نادهن كه نه مه كارى كى دزیو  
 نامرؤقانه و پيشیلكردنى مافى كه سانی تره. رهگ و ریشه ی نهم ديارده دزیو  
 له وولاتانى وهك ئیمه زۆر له قوولایى میژوودا خوى داکوتامو ده گهریته وه بۆ سه ده ها  
 سال پيش ئیستاو دوزمنانى نهم گهل و نه ته وانه په نایان بۆ هه موو شیوازیكى تیکدر  
 بردوو، یه كيك له و شیوازاندهش ( واسطه ) بو بهرتیل وهرگرتن و دهم چه ورکردن بووه،  
 كه له ریگه یانه وه شیرازه ی كۆمه لیان تیکداومو هیزو تواناو به هره كانى تاكه كانى  
 كۆمه لیان له ناو بردوو.

نه گهر زۆر دوور نه پوین و بگه رپینه وه بۆ سه رده می عوسمانیه کان و دواتریش  
 ئینگلیزو پژی می پاشایه تی و هه موو حكومه ته داگیر كه ره كانى ترى نهم وولاته، ده بینین  
 هه ره موویان له بهر نه وه ی حكومه تیكى نیشتمانى و نه ته وایه تی دلسۆز نه بوون، بویه  
 بهردموام پله و پایه و دام و دمرگاكانى كۆمه لیان به كهس و كارو دوست و لایه نگری  
 خویان پرکردۆته و هه یج به هایه کیان بۆ تواناو به هرمو لیها تووی تاكه كانى ترى  
 كۆمه ل دانسه ناوه، چونكه مه به ستى سه ره كى نه وان خزمه تکردنى كۆمه ل و

نه خوش و گزفته دبروونی و کومه یی  
ناوه دانگردنه وهی وولات نه بووه، به ئکوته نها مانه وه و پته وکردنی کورسی و ددهسه لاتی  
خویان بووه.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک  
نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز  
که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه  
کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک

نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز

که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه

کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک

نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز

که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه

کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک

نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز

که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه

کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک

نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز

که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه

کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

هه چهنده بهم چهند دیره ناتوانریت نه و دیارده دزیوه نه ناوبریت به لام هه ریه ک

نه نیمه ده توانییت نه لای خویه وه، په لویوی نه م دیارده دزیوه بکات و دوز له دوا ی دوز

که متر هه م په نای بو به رین هه م که متر جیه جیان بکهین، هه چهنده نه وانه یه

کاریکی ناسان نه بییت به لام هه رده بییت هه نگاوی یه که م بهاوین.

## « نەخشە ناو نەك ناوی ناخۆش »

ناو خۆش بێت یان ناخۆش بە شێکە ئەگەسایەتی و ئاسنامە ی مرۆڤ و کاریگەری خۆی ئەسەر باری دەروونی خاوەنەکی و ئەو کەسانە ی مامەلە یان ئەگەلدا دەکات هەیه، ناو وەکو هەموو پێکھاتەکانی تری کەسایەتی ( ئایین، جەستە، جەل و بەرگ، زبەن، ناستی رۆشنیری و کۆمەلایەتی، نەتەودو داب و نەریتی کۆمەلایەتی... ) تاد ( پۆلی گرگی ئەسەر ژیان و چۆنیەتی خۆسازاندنی مرۆڤ هەیه.

ئەبەر ئەو دەبیت دایک و باوک و کەسانی نزیك، ناوی خۆش بۆ منداڵ بدۆزنەو و تا دەتوانن ئە ناوی ناخۆش دووربکەوێت. ئەنە نجامی زۆر توێژینەوێ زانستییه وە دەرکەوتوو کە ئەو ناوانە ی ناخۆش و دەبنە مایە ی پێکەنین و گرزی و گالە پێکردن، گەرفتی زۆر بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکەن و ئەنە ئەو گەورەیشدا بێت خاوەنەکانیان ئە هەوڵی ئەوێدان کە ناوێکیان بگۆڕن یان ئازناویک بۆخۆیان بدۆزنەو، چونکە منداڵ کاتی کە وەرە دەبیت و راست و چە پی خۆی دەزانێ ئەو کاتە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو ناو ناخۆشە چەند گەرفت و ئەندێشە ی دەروونی و ئۆمەلایەتی بۆ دروست دەکات.

بۆ هەردوو زانا ( کریستۆفەر باگلی و لوئیس ئیشتان ) ئەزانکۆی سایکس بەریتانی دەرکەوت کە زۆری ئەو قوتابیانە ی سەردانی ( عیادە ) ی پزیشکە دەروونییه کان دەکەن ئەوانەن کە ناویان ناخۆش و پێکەنیناوی و نامۆن، هەرئەو تێبینیه بوو کە وای لێکردن توێژینەوێدە ئەسەر ( کاریگەری ناوی ناخۆش ئەسەر ژیان و باری دەروونی خاوەنەکانیان ) بکەن، ئەنە نجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو منداڵانە ی ناوبان ناخۆش و نامۆیه، بەهۆی ئەو ناو ناخۆشانە یانەو ئەو ناو کۆمەلدا تووشی زۆر گەرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی دەبن و دوور نییه پاش ماوێیه کی کەم تووشی نەخشە ی دەروونی و عەقڵیشیان بکەن.



ههروه‌ها له خویندن دوا ده‌کەون و تووشی گوشه‌گیری و دووره پهریزی و دله راوکیسی  
 به‌دهوام ده‌بن. نهو دوو زانیه لیستیکیان به ( ۱۶۰ ) ناو ناماده‌کرد، که ( ۸۰ ) ناویان  
 خوش و ( ۸۰ ) ناوه‌که‌ی تر ناخوش بوون، دوا‌ی تیکه‌ل کردنی هه‌موو ناودکن، داویان  
 له کۆمه‌لیک مندالی ته‌مه‌ن ( ۱۱ ) سالان کرد که نهو ( ۱۶۰ ) ناوه ( ۸۰ ) ناو هه‌لبێژین  
 نهو که سانه‌ی که ده‌یانه‌وێت گه‌شتیکی دوو هه‌فته‌ییان له‌گه‌لدا بکه‌ن.

دوا‌ی هه‌لبێژاردنی ناوه‌کان ده‌رکه‌وت که هه‌موو قوتابییه‌کان ته‌نها ( ۸۰ ) ناوه  
 خوشه‌کانیان هه‌لبێژاردووه‌و له‌هه‌لبێژاردنی ناوه ناخوشه‌کان دوور که‌وێنه‌ته‌وه.  
 هه‌رچه‌نده نهو قوتابیانه هیچ یه‌کیکیان له‌خاوه‌نی نهو ( ۱۶۰ ) ناوه  
 نه‌ده‌ناسی. له‌توێژینه‌وه‌یه‌کی تردا ( ۱۹ ) ناوی خوش و ( ۱۹ ) ناوی ناخوش  
 پیشکه‌ش به کۆمه‌لیک قوتابی ته‌مه‌ن ( ۷ ) سالان کراو داوا‌ی نه‌وه‌یان لیکرا که نهو  
 ( ۲۸ ) ناوه، ناوی نهو که سانه ده‌ربه‌یتن که به‌پر‌وا‌ی نه‌وان شه‌رخوا‌زن، ده‌رنه‌نجامی  
 توێژینه‌وه‌که ده‌ری خست که هه‌موو قوتابییه‌کان ( ۱۶ ) ناوی ناخوشیان له‌گه‌ل ( ۳ )  
 ناوی خوش ده‌ره‌ینا‌و خوا‌ه‌نه‌کانیان به‌شه‌رخوا‌ز له‌قه‌له‌م دان. (الکاشف، ۱۹۹۴، ص ۱۵-۱۶).

ده‌رنه‌نجامی نهو توێژینه‌وه زانستیانه‌و پر‌و‌ودا‌وه‌کانی ژیا‌نی پو‌ژانه ناما‌زه بو‌نه‌وه  
 ده‌که‌ن که بیستنی ناوی ناخوش حا‌له‌تیکی سایکۆلوژی خراپ له‌لای مرۆڤ ده‌ربا‌ری  
 خوا‌ه‌نه‌کانیان دروست ده‌کات و ده‌بیته هۆی وروژاندنی زۆر خاسیه‌ت و سیفاتی ناشیرین  
 و نا‌کۆمه‌لایه‌تی له‌دل و ده‌روونی خوا‌ه‌نه‌که‌ی و که‌سانی تریش، چونکه نهو نا‌وانه‌ی  
 که له‌ناوی نا‌ژهل و درنده‌و ناوی شوینی ناخوش و بالنده‌و پر‌و‌ودک و سیفاتی ناشیرینه‌وه  
 و ده‌رگیرین یه‌ک‌سه‌ر له‌میشک و دل و ده‌روونی بی‌سه‌ردا نهو سیفات و خاسیه‌ته  
 ناشیرانه دروست ده‌کات که له‌لای نهو نا‌ژهل و پر‌و‌ودک بالنده‌و شوینه ناخوشانه‌دا هه‌یه  
 و که نه‌ودش ده‌نگدانه‌وه‌ی خراپی له‌سه‌ر با‌ری ده‌روونی و په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کان  
 ده‌بیته و زۆر گه‌رتی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی بو‌ خوا‌ه‌نه‌کانیان دروست ده‌کات، هه‌ر  
 چه‌نده‌ خوا‌ه‌نی نهو ناوه ناخوشانه که‌سانی ره‌وشت به‌رزو پایه‌داریشن. له‌به‌ره‌نه‌وه  
 نه‌رکی سه‌رشانی هه‌موو لایه‌که که ناوی خوش بو‌ پو‌له‌کانیان بدۆزنه‌وه، بو‌نه‌وه‌ی له  
 هاتو‌ودا مندا‌له‌کانمان له‌نه‌خوشی ناو پیا‌ری‌زین. نابیت نه‌وه‌شمان له‌یاد بچیت که  
 لیک له‌ما‌فه‌کانی مندا‌ل ناوی خوشه، یه‌خوا ئی‌وه‌ش هه‌ر خوش بن.

## گالتە پىكردن

دىاردىيەكى زۆر ناشرىن و دزىو لەناو زۆربەى كۆمەلگاكەندا ھەيە، كەكارىگەرى خراپى لەسەر بارى دەرۋونى تاكەكانى كۆمەل و پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتپەكان ھەيە و زۆر جار گەرتى دەرۋونى و كۆمەلەيەتپە دەرۋونى دىكەت، ئەو دىاردە ناشرىنەش گالتە پىكردن و سووكايەتپە و ناوۋ ناتۋرە دۈزىنەۋەيە لە يەكترى.

گالتە پىكردن و ناوۋ ناتۋرە سووكايەتپە پىكردن، پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتپەكان دەپچىرىنى و زۆر كىشەى دەرۋونى و كۆمەلەيەتپە دەرۋونى، چۈنكە ھىچ كەس بازى نابىت و پىنى خوش نىيە كەگالتە سووكايەتپە پىكردن و ناوۋ ناتۋرە ناشرىنى بۇ بدۈزىتەۋە، بەلام بەداخەۋە تا ئىستاش لە زۆر كۆرۈ كۆيۈنەۋەدا دەبىنن كە يەكەنك يان دەستەيەك ئىتر لە ژىر ھەرچ پەردە ناۋىكەدا بىت، گالتە سووكايەتپە بە يەكەنك يان دەستەيەكى تر دىكەت و بەبىيانۋى سۈعبەت و نووكتە و گلەيى و كەت بەسەربىردنەۋە ھەستىيان بىرىتدار دىكەن و ئازارى دەرۋونىيان دىدەن، كە بەداخەۋە ھەندىك جار دىكەتە راددى شەپرو لىكەدان. گومانىشى تىدانىيە كە ناۋىرۈكى ئەو سۈعبەت و نووكتەۋە كەت بەسەربىردنە، شەرخاۋىيەۋە كەم كىردنەۋەى نىرخى بەرانبەرۋە سووك كىردىيەتپە، بەلام لە ژىر پەردەى ئەو ناوۋ قسەۋ قسەلۈكەندەدا.

ئەۋدى لە ھەمۋە كەس زىياتر لەئە نجامى گالتە پىكردن و ناوۋ ناتۋرەۋە، زىيانى لىدەكەۋىت مىندال و ھەرزەكارە، لەبەرنەۋەى قۇناغەكەيان ناسكەۋ شەرمەزايىن و زانىيارى تەۋاۋىيان دەرۋاردى ژيان و دىاردەكانى نىيە و لەتواناىياندا نىيە كە مەبەستى سەرەكى و لاۋدىكى ئەو قسەۋ قسەلۈك و گالتە پىكردنەنە لە يەكترى جىيا بىكەنەۋەۋە دوور نىيە زۆر جار بە راستى تىبگەن و بۇچۈۋونى ھەلە دەرۋاردى خۇيان لە لايان دەرۋست بىيىت، چۈنكە بەداخەۋە ھەندىك لە دايكان و باۋكان و كەسانى گەۋرەى تىرى چۈاردەۋرى

منداڭ، منداڭلەكەيان دەكەن بە گالتە جاڭو بېنىشتە خوشەي ژىر ددانىيان و  
 بەمەبەستى بېكەنن و كات بەسەربردنى خۇيان بەراست و چە پىدا گالتە سووكايتى  
 بەمنداڭلەكانىيان دەكەن و بەناوى سوعبەت و يارىكردنەو چەندەها نابو ناتۇردو  
 سىقاتى ناشىرىن بۇ ئەو منداڭلە دەدۇزىنەو ئەوانە ( ناشىرىن، رەشە، گرگىز، دەبەنگ،  
 تەمبەل، حۇلە، نەزان، گىژە، شىتە، درىژ، حووج، بستە بالا، بۆگەن، ..... تاد ) .

سەرچەم ئەو ووشەو سىفاتانە ھەست و سۆزىكى ناخوش و بە ئازار لەدل و دەروونى  
 ئەو منداڭلە دروست دەكەن و بەردەوام ئەرىنەو دەنگدانەو خۇيان لەمىشكى ئەو  
 منداڭلە دەبىت، ئىنجا ئەگەر بىت و بەكارھىنانى ئەو ووشەو سىفاتانە رېچكەيەكى  
 بەردەوامى ھەرگرت و ئەزۇر كات و شۆينى جيا جىادا دووبارە بووۋە. ئەو دەور نىيە كە  
 ئەو منداڭلە بۇچوون و ئاراستەي ھە ئەيان دەربارەي جەستەو خودى خۇيان و توانستە  
 جياجياكانىيان ئەلا دروست بىت و ئىتر ۋەك كەسىكى ( ناشىرىن و دەبەنگ و تەمبەل و  
 گرگىز و .... تاد ) ھەئس و كەوت بكەن و زۇر توانست و بە ھەرى خۇيان لە دەست بەدن و  
 تووشى زۇر گىرتى دەروونى و كۆمە لايەتلىش بىن .

ئىنجا بۇ ئەو مىنداڭ و ھەرزەكارەكانمان بە چاوى سووك سەيرى خۇيان ئەكەن و  
 بە ھەرەو توانستەكانىيان لە دەست نەدەن و پەيوەندى و خوشەويستى ئىوان خۇمان و  
 كەسانى چواردەورو ھاورىكانمان تىك نەچىت، ئەوا زۇر پىويستە كە ئە سووكايتى و  
 گالتە بېكردن و سوعبەت و رابواردن بەيەكتى و بە منداڭلەمان دوور بىكەوينەو  
 منداڭلەكانمان ئەكەين بەيارى و بووكە شووشەيەك و بۇمەبەستى تايىەتى خۇمان  
 بەكارىيان نەھىنن و ناو ناتۇردو سىقاتى ناشىرىنشىيان بۇ نەدۇزىنەو، ۋە چونكە  
 ھەستىيان ناسكەو ۋەك خونچە گول وان و بچووكترىن رەشەباي قسەو قسەئۆك ھەئىيان  
 دەورنىنى .

## سايكولوگىيەلىك پىكىر

پىكىرلىك ۋەك دىياردەيەكى سايكولوگىيەلىك تايىپەتە بەرۋە ۋە ھىچ بىر ۋەزىپىسى تىر  
خاۋەنى ئەۋ تىۋانستە نىيە، ۋاتە نەبائىدەۋ نەئازەلەكان ( ۋەك مەۋە ) لەتۋانىيەندە  
نىيە كە پىكىرلىك ۋە زەردەخەنە بۇ خاۋەنەكانىيان بىكەن ۋە رېگەيەۋە گوزارشت لەبارى  
دەروۋى خۇيان بىكەن.

مەۋە لەۋ رۇزەۋە كە ئە دايىك دەپت، ھەر ئە قۇنىغى شىرە خۇرى ۋە ساۋايەۋە  
خاۋەنى دۈۋ جۇر ھەست ۋە سۆزۈ ھەلچۈۋە، كە يەككىيان گوزارشت لەخۇشى ۋە  
كامەرانى، ئەۋىترىيان گوزارشت لە ناخۇشى ۋە دلتەنگى دەكات، پىكىرلىك ۋە زەردەخەنە  
دۈۋ كەرەستەى گىرگەن بۇ بەرجەستەكى خۇشى ۋە كامەرانى مەۋە، مەدالى شىرە خۇر  
لەسەرەتاي ژيانىدا ئە رېگەى گۇرانتكارىيەكانى دەم ۋە چاۋو زەردەخەنەۋە گوزارشت لە  
خۇشى ۋە كامەرانى دەكات ۋە دۋاى ماۋەيەكىش ئە گەشەكىرەن پىكىرلىك سەرەلدەدات.

سەدەى بىستەم بە سەدەى دلتەراۋكى نازەد كراۋە سەرچەم ئەۋ كاردەسات ۋە  
پوۋداۋو شەرانەى كەلەم سەدەيەدا پوۋيانداۋە، بەشىۋەيەكى خراپ كاريان كىرۋە سەر  
بارى دەروۋى مەۋە ۋە مەلەلەنى ۋە كىشە كۆمەلەيەتى ۋە ئابۋورى ۋە پامىيارىيەكانىش  
ئەۋەندەى تىر نازارۋ مەينەتتىيەكانى مەۋەيان زىاتىر كىرۋە، سەرەپاي ئەۋ كۆسپ ۋە  
تەگەرەنەش كەلەبەردەم تىر كىرەن پىداۋىستىيەكانى تاكدا قىۋت بىۋەتەۋە، ئىنجا  
ئە ئە نجامى ئەۋ ھۆكارەنەى سەرەۋەدا بارى دەروۋى مەۋە ئالۋز بىۋە پوۋبەپۋى  
كۆمەلەىك گىرەتى دەروۋى ۋە كۆمەلەيەتى بۆتەۋە تەنەت ھەندىك جارىش تۋىش  
نەخۇشى دەروۋى ۋە غەقلى ۋە سايكوسۇماتىش بىۋە.

زۆر ھۆکار ھەن دەبنە ھۆی پیکەنین لەوانە ( ختووکەدان، نووکتە و قسە ی خوش، ھەنس و کەوت و جووئە ی کۆمیدیانە، بەسەر ھاتی سەیر و سەمەر ). ئینجا نەگەر بمانەوێت لەگرفت و نەندیشە دەروونی و کۆمە لایەتیەکان بەدوور بین و نە ھێلین خەم و خەفەت و نازارەکانی پۆزگار لەدل و دەروونماندا کە ئەکە بییت ئەوا زۆر زۆر پێویستە کە کاتیکی دیاریکراو بۆ پیکەنین و زەردەخەنە و قسە ی خوش و کات بەسەر بردنیکی بەسوود، تەرخان بکەین و ھەوڵبەدەین لەرێگە ی نووکتە و قسە ی خوش و بینینی شانۆگەری و بەرنامە ی کۆمیدی و پیکەنیناویەو کەمێک لە خەمەکانمان بەبا بدەین.

دەرنە نجامی توێژینەو زانستیەکانی ئەم بوارە ناماژە بۆ ئەو دەکەن کە ئەو کەسانە ی کۆمە لایەتین و بەردەوام زەردەخەنە لەسەر لیویانەو دەم بە پیکەنین، کەمتر تووشی نە خوشی دەروونی و کۆمە لایەتی دەبن، ئەگەر بەراورد بکەین بە ئەو کەسانە ی کە گۆشەگیر و دوورە پەریزو غەمبارن و ھەوڵنادەن لە خەم و خەفەت و نازارەکانی ژیان بزرگاریان بییت، بەلکو بە پێچەوانەو ھەک ( مامە خەمە ) ھەر لەناو ھەو ی خۆیاندا کۆیان دەکەنەو ھەو دوا جاریش تووشی زۆر گرفتێ دەروونی و کۆمە لایەتیان دەکەن، ھەر ئەمەش بوو وای لە یابانییەکان کرد کە قوتا بخانەو خۆولی تایبەتی بۆ فێربونی پیکەنین و راھێنان لەسەری بکەنەو. دەبا ھەموومان پیکەو پیکەنین، چونکە دنیا ئەو ناھێنی ئەو ھەندە بیرێ ئێبکەینەو ھەو بەگران ھەلێ بگرین.

پیکەنین ھەک دیاردە لەلای ھەموو کەسێک ھەبێ و کەس نیە ئەگەر بۆ جارێکیش بویت پێنەکە نیبییت، بەلام ئەو ی جێگە ی داخە زۆر بەمان ھەک پێویست نرخی و بەھای پیکەنین نازانین و لەبەر ھەرچ ھۆیەک بییت خۆمان لە ئەو نیعمەت و بەھریە بیبەش کردوو. ھەموو شمان باش ئەو راستیە دەزانین کە جیاوازیەکی زۆر لە نیوان کەسی عەبوس و گرژو مۆن و ئەو کەسانەدا ھەبێ کە بەردەوام رووخۆش و دەم بە پیکەنین و ھەموو کەسێش رقی لە کەسانی گرژو مۆنەو بە پێچەوانەشەو کەسانی رووخۆش و دەم بە پیکەنینیان خوش دەوێت.



نەمروۇ لە ھەموو كاتىك زياتر مروۇ پىيوستى بە پىكەنن و بە باكردى خەمەكانى  
 ھەيە ، لەبەر ئەوۋى سەدەي بىستەم و ئەم سەدەيەش بە سەردەمى دئەراوكى لەقەلەم  
 دراوہ ، چونكە ژيان زۆر زەحمەت بووہو بەردەوام مروۇ رووبەروى كىشەو گىرقتە و  
 ناخۇشى دەپتەوہو پىداويستىەكانىشى زۆر بووہ ، لەبەر ئەوۋە ھەموو تاكىك پىيوستى  
 بە پىكەنن ھەيە بۇ ئەوۋى ھاوسەنگى و دروستى دەروونى خۇي پىاريزىت و بەرگەي  
 گۇرانكارىەكان بگىرقت و خۇي لە تەكيان بسازىنى.

وہك لە دەرنە نجامى تويزىنەوہكان دەردەكەويت مروۇقى ئەم سەردەمە زۆر كەمتر لە  
 مروۇقى سەردەمەكانى تر پىدەكەنيت ، كە بە پىچەوانەوۋە دەبوايە زۆرتر پىكەنيانە ،  
 لەبەر ئەوۋى ژيانى ئەم سەردەمە زياتر ئالوزترو پر لە كىشەو گىرقتە ، لە كاتىكدا  
 مروۇقى سەردەمەكانى پىشووتر ژيانىان سادەو ساكاربووہ ، لەگەل ئەوۋەشدا زياتر  
 پىدەكەنيتن ، كە ئەمەش ھۆكارى سەرەكى بووہ كە ئەوان زياتر بەختەوہرو كامەرانت  
 بوون و زۆر بەشيان لە نەخۇشى و گىرقتى دەروونى و عەقلى بە دوور بوون .

بە شىۋەيەكى گشتى مروۇقى ئەم سەردەمە تەنھا ( ۱۵ ) پانزدە جار لە رۇژىكدا  
 پىدەكەنى ، ئەمەش ئەوانەيە بۇ ئەوۋە بگەرپتەوۋە كە زۆر بەمان سەرقالى پەيداكردى  
 بژىوى ژيان و راكە راكەين و زياتر لە ئىشيك دەكەين و بوارى كات بەسەربىردن و كۆرۈ  
 كۆبوونەوہو سەردانى يەكترمان كەمتر ھەيىت ، يان ھەندىكمان پىكەنن و گالتەوگەپ  
 بە عەييەو شوورەيى بزانين . بە پىچەوانەوۋە پىكەنن زۆر زۆر پىيوستە بۇ ژيانى مروۇ  
 ، ھەر لەبەر ئەوۋەشە ئىستا لە ھەموو جىھان سەدەھا يانەو كۆمەلەي تايىتەت بە  
 پىكەنن ھەيەو ئەندامەكانىان لە كاتى ديارىكراودا سەردانىان دەكەن و لە رىگاي  
 چەندەھا چالاكى جۇراو جۇرمەوۋە سەرقالى پىكەنن و بە باكردى خەمەكانى رۇژنەيانن  
 وبەردەوام خۇيان فۇرمات و ( شجن ) دەكەنەوۋە بۇ ئەوۋى بتوانن دووبارە خۇيان بۇكارو  
 چالاكىەكانى ژيانى داھاتوويان ئامادەبەكەنەوۋە .



سودو قازانجه كانى پيكنين زور زوره ، هەر له بهر نه و هه موو گرنگيه يه تي كه  
 بهر دهوام پزىشك و دهروونزانه كان رينمايى كه سانى ناسايى و نه خوشه كان دهكهن كه  
 رۇژانه كاتيك بۇ پيكنين و خوشى و كات به سهربردن تهرخان بكهن ، هه روهما  
 پهنديكى ههره نسي ناماز به بۇ نه وه دهكات ( نه و رۇژى مرؤف تيايدا پينه كه نيت ، نه و  
 پيى نه و په نده بيت نه و زور بهى رۇژه كانى ژيانمان له دهست چووه ) . نينجا نه گهر به  
 رويشتووه ، له بهر نه وهى له زور به ياندا وهك پيويست پينه كه نيويين .

دهتوانين سودو گرنگيه كانى پيكنين له نه م خالانهى خوار موودا كۆيكه ينه وه :-

۱- پيكنين و كۆنه ندامى بهرگرى له ش :-

پيكنين سوديكي زورى بۇ به هيز كردنى كۆنه ندامى بهرگرى له شمان ( جهاز المناعة )  
 ههيه و له زور نه خوشى ده مانپاريزيت ، پيكنين ده بيتته هوى به هيز كردنى گلانه  
 ليمفاويه كان و واى ليدهكات كه خيراتر هيزش بكاته سهر خانه كانى شير به نجه  
 ( سرطان ) .

له لايهكى تريشه وه پيكنين ده بيتته هوى زياد كردنى هورموني ( ئاي جى نهى -  
 IGA ) له ناو ليك ، كه نه م هورمونه ش ده بيتته هوى كوشتن و له ناو بردنى فايروس و  
 به كترى زيان به خشه كانى ناو ده م ، به نه وهش رزگارمان ده بيت له نه و فايروس و  
 به كترى زيان به خشانه و تووشى نه خوشى نابين . يه كيكي تريش له سوده كانى  
 پيكنين نه وديه كه ده بيتته هوى به هيز كردنى گلانه سهرته رى ( الغدة الصعترية ) كه  
 دهكهنه سهرسنگ و نه م گلانه ش رولى گرنگى له بهر گرى كردنى له شمان ههيه و  
 له نه خوشى ده مان پاريزيت .

## ۲- پېكەنن و سوورى خوين :-

كاتىك مرقۇ پېدەكەنىت ، ئەوا زۆرتىن ئۆكسجىنى پاك ھەلدەمىت و بە ناسانى دەگەنە ھەموو خانەكانى لەش ، كە ئەمەش دەبىتتە ھۆى دروست بوونى وزدى پېويست بۆ لەش ، ھەروەھا پېكەنن ھۆكارىكى زۆر گىرنگە بۆكەمىردنە ھۆى فشارى ( ضغط ) خوين و زياتىر كىردنە ھۆى خوينبەردەكان و كەمىردنە ھۆى رىژەى خەست بوونە ھۆى خوين و زياتىر كىردى چالاكى سوورى خوين و ھات و چۆكىردى ، كە سەرجەم ئەوانەش دەبنە ھۆى دوورخستىنە ھۆى مرقۇ ئە نەخۇشى و ھەستىنى دل .

## ۳- پېكەنن و نازارو گىرژى :-

پېكەنن گىرنگى زۆرى ئە كەمىردنە ھۆى نازارو گىرژىەكانى مرقۇدا ھەيە ، ئە كاتى پېكەنىندا مىشك زياتىر ماددەى ( ئىندروڧىن ) بەرھەم دەھىنىت و دەيكاتە ناو خوينە ھۆى ، كە ئەو ماددەيەش ھەك مۇرڧىن وايەو دەبىتتە ھۆى سىرگىردى مرقۇ و كەمىردنە ھۆى نازارەكانى . ھەروەھا پېكەنن دەبىتتە ھۆى خاوبوونە ھۆى ماسوولكەكان ( استرخاء ) و كەمىردنە ھۆى گىرژى ئەندامەكانى لەش ، چۈنكە يەك خوولەك ئە پېكەنن يەكسانە بە ( ۴۵ ) چل و پىنج خوولەك ئە چالاكى خاوبوونە ھۆى . سەرەپاي ھەموو ئەوانەش پېكەنن دەبىتتە ھۆى كەمىردنە ھۆى رژاندى ھۆرمۇنى ئەندىرئالين ، كە ئەم ھۆرمۇنەش پەيۋەندى بە گىرژىردى ئەندامەكانى لەش و ھەلچوونەكانە ھەيە .

## ۴- پېكەنن و نەخۇشىە دەروونىەكان :-

پەيۋەندىەكى پىچەوانە ھۆى ئە نيوان پېكەنن و تووش بوون بە نەخۇشىە دەروونىەكان ھەيە ، واتە زۆر بە كەمى كەسانى دەم بە پېكەنن و رووخۇش تووشى نەخۇشى و گىرقتى دەروونى دەبن ، چۈنكە پېكەنن دەبىتتە ھۆى بە باكىردى خەمەكان و كەمىردنە ھۆى

د. کمریم قهره چەتانی

گرژییه کان و خالیکردنه وهی هه لچوونه کان و خاوکردنه وهی نه ندنامه کانی لهش ،  
ههروه ها پیکه نین وهک ریگا چاره یه کیش بو چاره سه رکردنی نه خوشی و گرفته  
دهروونیه کان به کار ده هیتریت .

### ه- پیکه نین و دهم و چاو :-

له کاتی پیکه نین زیاتر له ( ۱۰۰ ) سه د ماسوولکه ی لهش ده جووئی ، که له نهو ( ۱۰۰ )  
سه د ماسوولکه یه ( ۱۵ ) پانزده ماسوولکه یان له دهم و چاودایه ، نه مهش مانای نهو دیه  
که پیکه نین وهک چالاکیه ک ده بیته هوئی به هیژکردن و راهینانی ماسوولکه کانی دهم و  
چاو ، هه ره بهر نه وه شه که زۆربه که می دهم و چاوی نهو که سانه ی که دهم به پیکه نین  
ورو خوشن ، تووشی چرچوولۆچی ده بن و بهر دهوام روومته و دهم و چاویان  
دهر دهو شیتته و ده وهک نه وه وایه مکیا جیان بو کرابی ، به لام بهر دهوام دهم و چاوی  
که سانی توور دهو عه سه بی گرژو مۆن و زوو چرچوولۆچیان تیده که ویت و نه گهر ته مه نی  
سی ( ۲۰ ) سال بیت نهوا وهک که سیکی ته مه ن ( ۵۰ ) په نجا سال دهر ده که ویت .

### ۶- پیکه نین و خه و تن :-

پیکه نین زۆر سوودمه نده بو نهو که سانه ی که خه ویان لینا که ویت و تووشی خه و  
لینزان بوون ، واته کاتیک نهو که سانه گوی له نوکته ی خوش ده گرن یان سهیری فیلم  
و بهر نامه یه کی کومیدی ده که ن یان له نه نجامی هه ر شتیکی تره وه بیت پیده که نن ،  
نهوا دواي نه وه نه گهر بخه ون نهوا زووتر له شه وه کانی تر خه ویان لینا که ویت و نه  
نهو خه ولینزان ه یان رزگاریان ده بیت .

### ۷- پیکه نین و قه لهوی :-

وهک له دهر نه نجامی تووژینه وه کان دهر ده که ویت ، پیکه نین وهک چالاکیه ک بو  
که مکردنه وهی کیش سوود به خشه و له نه نجامی پیکه نین و هه ژاندن و جولاندنی

هەندىك ئە ماسوولكەو ئەندامەكانى ئەشەو بەرىكى زۆر ئە وزمو خواردنى ناو لەش دەسووتىت و نابىتتە ھۆى كۆبوونەومو عەمباركردنى ئەناولەش و دواتر قەلەوى . بەلام ئەگەر ئەو پىكەنىنە نەبىت ئەوا ئەو بېرە خواردن و وزە زیادە ئەناو لەش دەمىننەومو دواتر دەبىتتە ھۆى قەلەوى .

۸- پىكەنىن سوودىكى زۆرى بۇ ئەو ئافەرتانەش ھەيە كە تازە مندالىيان بوو ، ئەبەر ئەودى ئەو پىكەنىنە دەبىتتە ھۆى بەھىزكردنى ماسوولكەكانى چواردەمورى سىبەندەو مندالىيان .

۹- پىكەنىن دەبىتتە ھۆى خاوكردنەودى ماسوولكەكانى مل و ھەردوو شان ، كە ئەم خاوكردنەودى ئەو ماسوولكانە ئە گەرىزى رزگار دەكات و دەبىتتە ماىەى كەمكردنەودى نازارى سەر و مل و شان .

۱۰- كاتىك مەرقە خەم و خەفەتى دەبىت ، ئەوا رىژەى ماددى كۆرتىزۆل ئە ناو لەش زیاد دەبىت ، زۆر بەشمان ئەو راستىە دەزانىن كە ماددى كۆرتىزۆل دەبىتتە ھۆى قەلەوى و تووش بوون بە نەخۇشى شەكردو بەرزبوونەودى فشارى خوئىن ( ضغط ) ، بەلام كاتىك مەرقە دلى خۇشەو پىدەكەنى ئەوا رىژەى ماددى كۆرتىزۆل ئە ناو لەش كەم دەبىتتەو ، ئەمەش ماناى ئەودىە كە پىكەنىن مەرقە ئە ئەگەرى تووش بوون بە ئەو نەخۇشيانە دوور دەخاتەو .

۱۱- ئەودى ئە ھەمووى گەنگەرە ئەودىە كە پىكەنىن وەك پەتا واىەو زۆر بە ئاسانى بە ناو كەسانى تەرىشدا بلاو دەبىتتەو ، واتە كاتىك دايك و باوك دىخۇش و كامەران و دەم بە پىكەنىن ئەوا كارىگەرى راستەو خۇشيان لەسەر مندالەكانىيان دەبىت و ئەو خۇشى و پىكەنىنەيان وەك پەتايەك بۇ مندالەكانىيان دىگۆيزىتەومو مندالەكانىشيان دىخۇش و كامەران دەبن ، بەھەمان شىووش كاتىك مامۇستا دىخۇش و كامەران و دەم بە

د. كەرىم قەرەچەقانى

يېكەننە ئەوا كاريگەرى راستەوخوشى ئەسەر خويندكارەكانى دەبىت و ئەو خوشى و  
يېكەننەى وەك پەتايەك بۇ خويندكارەكانى دەگويزرئىتەو و خويندكارەكانىش  
دلخوش و كامەران دەبن .

ئەبەرنەو و سوودەكانى يېكەننە ئەوئەندە زۆرە ، بۇيە يئويستە ھەموو كەسك رۇزانە  
يان ھەفتانە كاتىك بۇ سەيرکردنى فيلىم و بەرنامەى كۆمىدى بە نامانج و سوودبەخش  
تەرخان بكات يان خۇى بە گوئگرتن و خويندەو و ھەندىك نوكتەى پەرودەدىي  
خەرىك بكات ، بۇئەو و كەمىك ئە خەمەكانى بە با بكات و ئە سوودو قازانجەكانى  
يېكەننەىش يېبەش نەبىت . تەنھا ئەو و ماو وەك تىيىنى نامازەى بۇبەين كە  
يېكەننە ئە ھەندىك ھالەتدا باش نىە ، بە تايەتەش بۇئەو كەسانەى كە تازە  
نەشتەرگەريان بۇ كراو و يان تووشى فتنق بوون يان دووگيانن يان نە خوشى مايەسىرى و  
رەبۇو تەنگەنەفەسيان ھەيە .

### ھەندىك نوكتە بۇزانىنى گىرنگى يېكەننە

۱- كابرەيەكى بە سالامچووى زۆر زۆر لاواز دەچىت بۇلاى يارىدەدەرى پزىشكى يەكك ئە  
گەرەكەكان بۇ ئەو و دەرزىيەكى ئىبىدات ، يارىدەدەرى پزىشكىكەش دەترسىت كە  
دەرزى ئىبىدات ، چونكە زۆر پىرو لاوازە ، ئەویش بە كابرەى بە سالامچو و دەئىت بىورە  
خالە گيان بە خوا كارەبامان نىە ، كابرەى بە سالامچووش ئەئىت من ھاتووم دەرزىم  
ئىلەدى خۇئە ھاتووم ئە ھىمە بىكەى .

۲- دكتورىك كۆمەئىك نە خوشى دەروونى كۆدەكاتەو و بۇئەو و وەرزىيان يېبكات و  
يېيان دەئىت دەى وەك گە نەشامى ناو مە نچەئى سەر ئاگر بەرز بىنەو و ، سەيرەكات  
ئەموويان بەرزەبىنەو و تەنھا يەككىيان نەبىت ، دكتورەكەش يېى دەئى ئەو و بۇبەرز  
ئايىتەو و ، نە خوشەكەش دەئى ئاخىر من بە بنى مە نچەئەكەو و نووساوم .

۳- ئافرىتىك زۆر تەمبەل دىبىت ، ھەموو جارىك قاپ و قاچاغى چىشتخانەكە ھە  
ژوورى نووستن دەشوات .

۴- جارىكىيان سەگىك زۆر بە كابرايەك نەودىرى بەلام كابرا ھىچ گوى بە ودىرىنى  
سەگەكە نادات ، ھەبەر نەود سەگەكە ھەداخا ھەھۇش خۇي نەچى ، نەزانى بۇ ؟ ھەبەر  
نەودى نەوكابرايەكە سىكى كەرو لال بوو .

۵- كابرايەكى ودىسواس ھەرچى پارەى دەبىت ھە بانق داي نەنى ، بەلام ھەموو شەوى  
بەسەياردەكەى خۇي تا بەيانى بە چواردورى بانقەكەدا دىت و دەچىت و ھۆرىن لىنەدات  
، نەزانى بۇچى ؟ بۇ نەودى ھەردەسى بانقەكە نەخەوى .

۶- پىاويكى پىر زۆر سەرمەى نەبى و ھە ئاگرىك نرىك دەبىتەو ھە بۇ نەودى خۇي گەرم  
بكاتەو ھە ، كاتىك ھەست بەگەرمەيەكە دەكات ، ھە خۇشيا نەلى ( سوپاس بۇتۇ خوايە  
گىان ، خوايە ھەم دونىاو ھە نەو دونىا لىي بىبەش نەبىن ) .

۷- كابرايەكى بى ئاقل نەيەوى سەلاجەيەك بىرى ، بەلام پىش نەودى بىكرى ، ھەر  
دەرگاگەى نەكاتەو ھە سەيرى ناو سەلاجەكە دەكات و دەرگاگە دادەخات ، دواى كەمىكى  
تر دووبارە دەرگاگە دەكاتەو ھە سەيرى ناو سەلاجەكە دەكات و دووبارە داي  
دەخاتەو ھە ، كابراى دوكاندارىش پىي دەلى ( نەو ھە خىرە بۇ نەودەندە نەو دەرگاى  
سەلاجەيەك دەكەيتەو ھە داي دەخەيتەو ھە ) كابراش ھەو ھەلامدا دەلى ( ھەلاھى بەس  
نەمەوى بزەنم كە دەرگاگە دادەخەم ، كى نەو گلوپەى ناو سەلاجەكە نەكۆرىنەيتەو ھە ) .

۸- سى كەس زۆر ھەز ھە بىدەنگى دەكەن ، يەكەمىيان دەچىت كاسىتىكى بەتال دەرگى و  
دەيخاتە ناو تەسجىلەكەى بۇ نەودى گوى لىبىرى ، كەسى دوو ھەمىيان پىي دەلى ( بە  
يارمەتى خۇت نەو تەسجىلەكەز بىكە ) كەسى سىنەمىشىيان دەلى ( بەخوا كاسىتىكى  
خۇشە ، توخوا نووسخەيەكە بۇ كۆپى بىكە ) .



د. كەرىم قەدرچەتلىنى

۹- نە خوشىك چاۋى كز دەبىت و دەچىت بۇ لاي دكتورى چاۋ بۇ نەۋەي عەينەكىكى بۇ  
دروست بىكات ، دكتورەكەش چوارچىۋەي عەينەكىكى دەداتى بۇ نەۋەي بزانى بۇ چاۋى  
دەبىت ، نە خوشەكەش لە چاۋى دەكات و دەلى ( بەخوا عەينەكى چاكە ، وەلاھى دكتور  
باش پىنى دەبىنەم ) دكتورەكەش پىنى دەلى ( با شووشەي تىپكەم نەۋكاتە باشتر پىنى  
دەبىنى )

۱۰- پىاۋىك ژنەكەي كاتى منداڭ بوونىەتى و ھەر ھاۋار دەكات ، نەۋىش بە ناچارى  
دەچىت مامانىكى دراوسىيان دەھىتى ، مامانەكەش لەگەل خۇيدا سندوقى كەل و  
پەلەكانى دەھىتى و دەچىتە ژوورەۋە بۇ لاي ژنەكەي كە خەرىكە منداڭ دەبىت و مىردى  
ژنەكەش ھەر لە دەرەۋە قورئان دەخوئىنى و دوعا دەكات ، مامانەكەش لە دەرگاۋە  
سەردەدەھىتى و بە پىاۋەكە دەلى ( شارىكەم بۇ بىنە ) كابراش بە پەلە پەل شارىكى  
بۇ دەھىتى ، بۇچار دوۋەم مامانەكە لە دەرگاۋە سەردەدەھىتى و بە پىاۋەكە دەلى ( پلاسىكەم بۇ بىنە )  
كابراش بە دەم قورعان خوئندەۋە ، پلاسىكى بۇ دەھىتى ،  
نەۋەندەي پىناچى بۇ جارى سىھەم ، مامانەكە لە دەرگاۋە سەردەدەھىتى و بە  
پىاۋەكە دەلى ( چەكوشىكەم بۇ بىنە ) كابراش زۆر دەترسى و بە مامانەكە دەلى ( خىرە  
توخا خۇھىچ نەۋوۋە ) ، مامانەكەش ئەلى ۋەلا قفلى سندوقى شتەكانم ناكىتەۋە .

۱۱- مرىشك و كەلە شىرىك ئەچن بۇ دوكانى ھىلكە فرۇشىك بۇ نەۋەي ھىلكە بىكرن ،  
كابراي ھىلكە فرۇشىش بە مرىشكەكە دەلى ( ئەي بۇ خوت ھىلكە ناكەيت ؟ ) مرىشك و  
كەلە شىرەكەش دەلىن ( نەۋەلا ھىشتا دەزگىرانى يەكتىن ) .

۱۲- كابرايەكى رەزىل تەلەفۇن بۇ ژنەكەي دەكات و دەلىت بۇ نىۋەرۇچىت لىناۋە ؟  
ژنەكەشى لە ۋەلامدا دەلى ( ھىلكە و پۇن ) ( كابراش زۆر تۈرە دەبىت و دەلى بۇ دوۋ  
خواردنت كىردوۋە ، يەككىيان بەس بوۋ ) .

۱۲- كابرايەك زۆر رەزىل دەبىت و لە سەربانى مائەۋە سەيرى دەرەۋە دەكات ،  
كۆرەكەشى لە قوتا بخانە دەگەرپىتەۋەم كارتى ۋەرگرتوۋەم يەكەم بوۋە ، كە باۋكى

لە سەربان نەبىنى ، نەيەوى باوكى دىخوش بىكات و ھاوار دەكات ( باوكە باوكە باوكە  
باوكە ) باوكىشى زۆر تۈرە نەبىت و بە كۈرەكەي نەلى ( ھەتتو بەسە يەكجار بلى  
باوكە ) .

۱۴- كەسىكى گىل و نەفام گۈلىك لە خوشەويستەكەي دەگرىت و خوشەويستەكەشى  
دەمرىت ، نەزانن بۇ ؟ لەبەر نەوۋى گۈلەكەي بە ئىنجانەكەوۋە تىگرتوۋە .

۱۵- كابرايەكى زمان لووس و قسەزان ، ھاۋرىيەكى كۈنى لە بازار دەبىنى و ماۋدىيەكى  
زۆرە نەو ھاۋرىيەكى نەبىنى بوو ، نەۋىش چاك و چۈنى لەگەل ھاۋرىيەكەي دەكات و  
نەلىت ( نەي توخوا باوكت چۈنە ) ھاۋرىيەكەشى نەلى ۋەلا باوكم مردوۋە ، كابراي  
زمان لووسىش ھەست بە شەرمەزاري و تەرىق بوونەوۋە دەكات ، ئىنجا بۇ نەوۋى خۋى  
تىك نەدات ، نەلى ( نەي توخوا ھەر لە قەبرىسانەكەي يەكە مجارىيەتى ) .

۱۶- دوو كەسى سەرخوش بە رىگادا دەرۋن ، يەككىيان بە ھاۋرىكەي دەلى ( ۋەلاھى  
لەبەرچاۋم بوۋى بە گۈي دىرئ ) ھاۋرىكەشى پىنى دەلى ( دەبلى ماشا نەلا ) .

۱۷- كابرايەكى زۆر پەزىل ژن نەھىنى ، بەلام بۇ نەوۋى پارە زۆر خەرج نەكەن ،  
بەتەنھا خۋى نەچى بۇ ( شەر العسل ) .

۱۸- كابرايەك زۆر زۆر لاۋازو زەئىف دەبىت و لە سەربانەوۋە سەيرى خوارەوۋە دەكات ،  
لە كاتى سەيركردن لە فانىلەكەيەوۋە دەكەۋىتە خوارەوۋە .

۱۹- ئافرەتلىك زۆر زۆر لاۋاز دەبىت و بەھەلە زەيتونىك قووت دەدات ، كاتىك  
مىردەكەي دىتەوۋە ۋادەزانى سكى ھەيە .

۲۰- كابرايەك زۆر دلى باش دەبىت و ھەز بە چاكەكردن نەكات ، جارىكىيان ژنەكەي  
دوو مندالى بە جارىك دەبىت ، پىاۋەكەشى زۆر لە دكتۈرەكە دەكات و دەلىت ( بەخوا  
دەبىت يەككىيان بىبەيت بۇ خۋت ) .

۲۱- كابرايەكى ساۋىلكە تابلۋيەك دەبىنى لەسەرى نووسراۋە ( ۋەستان قەدەغەيە )  
نەۋىش يەكسەر لە ترسا ( پال نەكەۋى ) .

## کامه رانی و به خته و مری له ژیان

کامه رانی ناوات و خه و نیکه هه موو کهس به دوایدا و یله و گهره کیه تی پنی بگات ، به لام مه رج نیه هه موو کهس به نه و خه و ن و ناواته بگات ، له بهر نه وهی هه ندیک کهس به دهره وهی خودی خویان به دوایدا ده گهرین و وا دهرانن به خته و مری و کامه رانی په یه وسته به ( سه رمایه و ده سه لات و پله و پایه و بره وانه و ..... هتد ) کاتیکیش به نه و پله و پایه و ده سه لات و بره وانه یه ش ده گهن که چی هه ر هه ست به به خته و مری و کامه رانی ناکهن ، چونکه نه وه یان بیر چوه که کامه رانی و به خته و مری له ناو خودی مروڤه خویدایه نه که له دهره وهی ، واته به خته و مری و کامه رانی هه ست و شعوریکه له ناو وهی مروڤه دروست ده بییت و په یه وسته به تیروانیی مروڤه و لیکنانه وه کانی بو دیارده و رووداوه کانی جیهانی دهره وه .

واته کاتیکی مروڤه راقه و لیکنانه وهی باش بو دیارده و رووداوه کانی ژیا نی ده کات ، نه واته به خته و مری کامه ران ده بییت ، به لام کاتیکی راقه و لیکنانه وهی خراپ و نیگه تیقی ده کات نه و کاته دئته نگ و غه مبار ده بییت . بۆنموونه کاتیکی یه کیکی که سیکی نازیزی و چی دوا نی ده کات و لیکنانه وهی راقه کردنی بۆ نه و کۆچ کردنه پۆزه تیق ده بییت و لییت ( نه وه قهرمانی خودایه و هه موومان دهرین و نه و پیش ئیمه قهرمانی خودای وری به جی هینا وه هه ر نه وه نده ته مه نی بۆ نووسرا بوو ، مردن هه قه و ریگه ی موومانه و کهس نیه له مردن رزگاری بییت .... هتد ) کاتیکی به نه و جۆره راقه بۆ نی نه و که سه نریک و نازیزی ده کات نه و نه و مردنه هه ره سی پیناهینییت و تووشی مۆکی و خه م و خه فته و بییه وایی ناکات و هه ر به کامه رانی و به خته و مری له ژیا نده یینیته وه .

لام یه کیکی تر تووشی هه مان کاره سات ده بییت و که سیکی نازیزی کۆچی دوا نی توله نه نجامی نه و کۆچ کردنه وه تووشی هه ره س و خه م و خه فته تی زیاده له

پنویست دهبیت و راهی هه له بۆ نه و رووداوه دمکات و دهلیت (ژیان هیچ خوشیه کی  
تیدا نیه ، مروڤ هه رچیه ک بکات به فیرو دهرات و له وانه یه له پر بمریت ، من به بی  
نه و نازیزم نازیم ، ژیان دوا ی نه و هیچ مانایه کی تری نیه .... هتد ) که به نه و جۆره  
بیرکردنه و مو تیگه یشتنه ی ژیان خوی دمکات به دۆزه خ و هیچ تام و چیرێک له ژیان  
ومرناگریت و به ردهوام خوی به که سیکی ماندوو به دبه خت و چارمەش له قه له م دمات .

له بهر روشنایی نه و نمونه ی سهرموه دمهگه ی نه و دهرنه نجامه ی که به خته و مری و  
کامه رانی مروڤ به نه و به بیرو بۆچوون و لیكدانه و مری بۆ دیاردمهکانی ژیان ، واته رووداوو  
دیاردمهکانی جیهانی دهرموه بیلایه نن و هیچ مانایه کیان نیه ، به لکوو نیمه له ریگای  
لیكدانه و مو تیگه یشتنه مان بۆ نه و رووداو دیاردانه مانایان دهمینی ، ئینجا نه گه  
لیكدانه و مهکانمان پۆزمتیف بوو نه و نه و رووداوو دیاردیه به قازانجی نیمه ته و او  
دهبیت و تووشی کامه رانی و به خته و مریمان دمکات ، به لام نه گه ر لیكدانه و مو  
تیگه یشتنه مان بۆ نه و رووداوو دیاردیه نیگه تیف و خراپ بوو نه و به زیانی نیمه ته و او  
دهبیت و تووشی به دبه ختی و رمشینی و دلته نگیمان دمکات .

له بهر نه و زۆر پنویسته هه موومان به شیومه کی واقعیانه سهیری دیاردو  
رووداو مهکانی ژیان بکهین و لیكدانه و مری واقعی و پۆزمتیفانه یان بۆ بکهین و قبولی  
کارمسات و نه هه مه تیه کان ژیانمان بکهین و له دهستیان رانه کهین ، به لکوو دهبیت  
به رمته گاریان ببینه و به سه ریاندا زال ببین . ئینجا کاتی که مروڤ تیروانیی بۆ ژیان  
باش نه بیت ، نه و له توانایدا هه یه که نه و بۆچوون و تیروانییه ی بگۆری ، واته نه گه  
نیمه دمه لاتی رووداوو گۆرانکاریه کان جیهانی دهرموه مان نه بیت و نه توانین  
کۆنترۆلیان بکهین ، نه و توانای گۆرینی راو بۆچوونه کان ناوموه ی خۆمان هه یه  
دمتوانین له تیروانیی خراپ و نیگه تیفه و به تیروانیی باش و پۆزمتیفان  
بیانگۆرین .

كامه رانى ناوات و خه و نيكه هه موو كهس به دوايدا و يله و گه ره كيه تي پيى بگات ، به لام مهرج نيه هه موو كهس به نه و خه و ن و ناواته بگات ، له بهر نه و هى هه نديك كهس له دهرموهى خودى خويان به دوايدا ده گه رين و وا دهرانن به خته و مری و كامه رانى په يوهسته به ) سه رمايه و ده سه لات و پله و پايله و پروانامه و ..... هتد ) كاتيكيش به نه و پله و پايله و ده سه لات و پروانامه يه ش ده گه ن كه چى هه ره هست به به خته و مری و كامه رانى ناكه ن ، چونكه نه و هيان بيرچوه كه كامه رانى و به خته و مری له ناو خودى مروڤ خويديا به نه كه له دهرموهى ، واته به خته و مری و كامه رانى هه ست و شعوريكه له ناو موهى مروڤ دروست ده بيت و په يوهسته به تيروانيى مروڤ و ليكدانه وه كانى بو دياردمو رووداوه كانى جيهانى دهرموه .

واته كاتييك مروڤ راځه و ليكدانه وهى باش بو دياردمو رووداوه كانى ژيانى دهكات ، نه و كاته به خته و مری كامه ران ده بيت ، به لام كاتييك راځه و ليكدانه وهى خراپ و نيگه تيښى بو دهكات نه و كاته دلتته نگ و غه مبار ده بيت . بو نمونه كاتييك يه كييك كه سيكى نازيزى كړچى دوايى دهكات و ليكدانه وهى راځه كردنى بو نه و كوچكردنه پوزه تيښ ده بيت و ده ليت ) نه و هه فهرمانى خودايه و هه موومان دهرين و نه و پيش نيغه فهرمانى خوداي گه وړه به جى هيناووه هه نه و هه نده ته مه نى بو نووسرابوو ، مردن هه قه و ريگه ي هه موومانده كهس نيه له مردن رزگارى بيت .... هتد ) كاتييك به نه م جوړه راځه بو مردن نه و كه سه نزيك و نازيزه ي دهكات نه و نه و مردنه هه ره سى پينا هينيت و تووشى خه موكى و خه م و خه فته و بيهيوايى ناكات و هه ره به كامه رانى و به خته و مری له ژياندا ده بيت ته وه .

به لام يه كييكى تر تووشى هه مان كارمسات ده بيت و كه سيكى نازيزى كړچى دوايى دهكات و له نه نجامى نه و كوچكردنه وه تووشى هه ره س و خه م و خه فته ي زياده له



پىئويست دەبىت و راھەى ھەئە بۇ ئەو رووداۋە دمكات و دەئىت ( ژيان ھىچ خوشىدەكى تىندا نىيە ، مەۋق ھەرچىيەك بىكات بە فېرۇ دىمروات و لەوانەيە لە پىر بىمىت ، مەن بەبى ئەو نازىزم نازىم ، ژيان دواى ئەو ھىچ مانايەكى تىرى نىيە .... ھتە ) كە بە ئەو جۇرە بىر كىردەنەمۇ تىگە يىشتەى ژيانى خۇى دمكات بە دۆزەخ و ھىچ تام و چىزىك لە ژيان و مەناگىرەت و بەردەمەم خۇى بە كەسىكى مەندەو بەدبەخت و چارمەش لە قەلەم دەمات .

لە بەر رۇشنايى ئەو نەمۇنەى سەرمە دەگەينە ئەو دەرئە نجامەى كە بەختەمەرى و كامەرانى مەۋق بەندە بە بىرە بۇچوون و لىكەنەمەى بۇ دىارەمەكانى ژيان ، واتە رووداۋە دىارەمەكانى جىھانى دەرەمە بىلەينەن و ھىچ مانايەكىيان نىيە ، بەلكەم نىيە لە رىگەى لىكەنەمەمۇ تىگە يىشتەمەن بۇ ئەو رووداۋە دىارەمە مانايەن دەمەينى ، ئىنجا ئەگەر لىكەنەمەكانەمەن پۈزەتەىف بوو ئەو ئەو رووداۋە دىارەمە بە قازانجى نىيە تەوا دەبىت و تەۋشى كامەرانى و بەختەمەرىمەن دمكات ، بەلام ئەگەر لىكەنەمەمۇ تىگە يىشتەمەن بۇ ئەو رووداۋە دىارەمە نىگەتەىف و خراپ بوو ئەو بە زىيانى نىيە تەوا دەبىت و تەۋشى بەدبەختى و رەشەينى و دىتەنگىمەن دمكات .

لە بەر ئەو زۆر پىئويستە ھەمەمەمەن بە شىۋەمەكى واقىيەنە سەيرى دىارەمە رووداۋەمەكانى ژيان بىكەين و لىكەنەمەمۇ واقىيە و پۈزەتەىفەنەيان بۇ بىكەين و قەبۇلى كارمەسات و نەھامەتەكەنى ژيانەمەن بىكەين و لە دەستىيان رانەكەين ، بەلكەم دەبىت بەرەنگارىيان بىيەنەو و بەسەرىياندا زال بىين . ئىنجا كاتەك مەۋق تىرەۋانىنى بۇ ژيان باش نەبىت ، ئەو لە تەۋانىدا ھەيە كە ئەو بۇچوون و تىرەۋانىنەى بىگۇرى ، واتە ئەگەر نىيە دەسەلاتى رووداۋە گۇرەنگارىيەكانى جىھانى دەرەمەمەن نەبىت و نەتەۋانىن كۆنترۇلەيان بىكەين ، ئەو تەۋانى گۇرەينى رەۋبۇچوونەكانى نەۋمەمەى خۇمەن ھەيە دەتەۋانىن لە تىرەۋانىنى خراپ و نىگەتەىفەو بۇ تىرەۋانىنى باش و پۈزەتەىفەيان بىيانگۇرەين .



بۇ نەوهری مروۇ لە ژياندا بەختەوهر بیئت نەوا دەبیئت كۆمه ئیك ھۆكارو ژینگەي تایبەت  
مەبن و خیزان و دام و دەزگا كۆمه لایەتیەكانی تر بۆ تاکی دابین بکەن ، بەلام نەگەر  
نەو ژینگەو کەش و ھەوايە دابین نەکرا نەوا تاک لە ژياندا كامەران نابیئت ، لە  
گرنگترین نەو فاكتەرانی کە دەبنە ھۆی بەدبەختی و ناکامەرانی مروۇ ، نەمانەي لای  
خوارمەن :-

۱- بیبەشبوونی مندال لە پیداو یستیە سەرەکیەکانی بە تایبەتیش ئاسایش و دنیایی  
و خوشەو یستی و ریزگرتن و وابەستەبوون بە خیزان و قوتابخانەو دام و دەزگاكانی  
تری كۆمه لگاوه .

۲- بەکارھینانی تووندوو تیژی و مامەلەي نادروست لەگەل مندال و ھەرزەکارو  
ریزنەگرتنی راویوچوونەکانی و نەبوونی دیالوگ و لیکتیگەیشن .

۳- پشتگوێخستنی مندال و بەرەلەکردن و ئینە پرسینەوهری .

۴- جیاوازیکردن لە نیوان مندالان و گرنگی دان بە ھەندیکیان و پشتگوێخستنی نەوانی  
تر .

۵- بیبەشبوون لە دایک و باوک و نەبوونی جیگری دئسۆزیش بۆ قەرەبووکردنەوهری نەو  
بیبەش بوونە .

۶- نەبەکامی و باش گەشەنەکردنی منی بالای تاک و لاوازی یان زۆربەھیزی ویزدان و  
لیبچینەوهری لەسەر بچووکتین ھەلە .

ئینجا نەگەر بمانەو یئت مندالەکانمان لە داھاتوو بەختەوهر بن ، نەوا دەبیئت لە نەو  
ھۆکارانی سەرەوھە دوور بکەوینەوھە و لە کاتی پەرۆردەکران و مامەلەمان لەگەل  
مندالەکانمان و تاکەکانی تری كۆمەل پەنایان بۆ نەبەین .

لە لايەكى تىرىشەو كۆمە ئىك فاكىتەر ھەن كە دەبنە مايەدى كامەرانى و بەختە وەرى  
مروڭ ، كە گىرگىزىن يان ئەمانەى لاي خوارەو ەن :-

۱- مروڭ تا بىر كىرگەنە وەى واقىيەنە و مەنتىقىيەنە بىت و لە بىر و باوەرى خورافى و  
نامەنتىقى دوور بىكە وىتەو ئەو ەندە لە ژياندا بەختە وەرو كامەران دەبىت .  
۲- زۆر پىنويستە ئەو نامانجانەى لە ژيان بۇ خۇمانى دادەنننن واقىيەى بىز و بتواننن  
بىيانەيننە دى ، واتە نابىت لەسەر و توانا و لىھاتووى خۇمانەو بىت و بە ھىچ  
شېو ەيەك شايانى ھىنانەدى نەبن .

۳- نابىت مروڭ بىت بە كۆيلەى داھاتووى و بەردەوام بىر لە رابردو و بىكەتەو ، واتە  
ئەو كەسانە كامەرانن كە كۆرۈ كچى ئەمروڭ و زۆر بىر لە رابردو و ناكەنەو ، بە  
پىچەوانەو دەيانەو ىت بە ھەول و تىكۇشانى ئەمروڭيان داھاتو و مسۆگەر بىكەن .

۴- ئەو كەسانە لە ژيان كامەران و بەختە وەرن كە گيانى لىبوردن يان تىدايە و بە دواى  
تۆلەسەندە وەدا ناگەرپن ، راستە تۆلەسەندە وە مافى ھەموو كەسكە بە لام گەورەيى  
و مەزنى مروڭ لە ئەو ەدايە كە واز لە تۆلەسەندە وە بەيىت و گەردنى كەسى بەرانبەر  
ئازاد بىكات و لىى خوش بىت بە تايىەتى ئەو شتانەى كە بىوارى گەردن ئازادى و  
لىبوردنى تىدايە .

بۇ ئەوانەش كە مروڭ نەتوانىت گەردنى بەرانبەر ئازاد بىكات و بىبەخشى ئەوا  
باشترن رىگا چارە ئەو ەيە كە مروڭ پەنا بۇ ياسا ببات و لە رىگاي ياسا وە مافەكانى بۇ  
بگەرپتەو ئەو ەك بىەو ىت بە عەقلىەتى دواكە و توىان بە بەكار ھىنانى چەك و ھىزى  
بازو و يان كە ئەگايى مافەكانى وەربگىرپتەو ئەبەر ئەو ەى ئەو رىگايانە ئەك گىرغەكە  
چارەسەر ناكەن بەلكو و ئالوز تىرىشى دەكەن و كامەرانى بەختە وەرى مروڭ زىندە بە چال  
دەكەن .

د. كەرىم قەدرەچەتلى

۵- لايىھەنى رۇخى ۋە ئايىنى مەۋقۇ گىرەنگى خۇي ئە ژيانى مەۋقۇدا ھەيىە ۋە ھاكتەرىكە ئە ھاكتەرىكەنى بەختەۋەرى ، واتە ئەۋ كەسانەى ۋە ئەسەفەۋ ئايدۇنۇژياۋ ئاينىكى بەراۋەرىكەن بە ئەۋ كەسانەى كە ھىچ ئاين ۋە ئەسەفەيەكىان ئە ژياندا نىيە ، نىتر ئەۋ ئاينە ھەرچىيەك بىت ( مەسۇلمان ، دىان - مەسىحى ، جەۋلەكە ، كاكەيىيان نىزىدى ..... ھتە ) .

۶- بەزۇرى ئەۋ كەسانە ئە ژيان بەختەۋەرى دەپن كە ھاۋسەنگىيەك ئە نىۋان لايىھەنى ئەخلاقى ۋە گىيانى ۋە لايىھەنى ماددىدا رادەگىرەن ۋە ئاين بە كۆيلەى رەمەك ۋە جەزۋە ئارمىزۋە ئازەئىيەكانىيان .

۷- بەزۇرى ئەۋ كەسانە ئە ژيان كامەران دەپن كە بەدۋاى پلەۋ پاىيەۋ دەسلەت ۋە لوتبەرزىدا پاناكەن ۋە خەلكى ناكەن بە پردو مقاش بۇگەيشتن بە ئامانجەكانىيان ، بەلكو چۇن بىر ئە بەرژمەۋەندى خۇيان دەكەنەۋە بە ھەمان شىۋەش بىر ئە بەرژمەۋەندى گشتى ۋە كەسانى تىرىش دەكەنەۋە .

(( دىمە چىت ئىكەمە ))

سەد رەخمەت ئە باب و باپىرانمان، كورد گوتەنى قەبرەكانتان پىر لەنوور بىت،  
 ۋەك چۇن پوختە و كاكلى پووداۋو كارەساتەكانى پۇژگارتان لە چوارچىۋەى پەندىكى  
 كوردى يان گووتەيەكى بەنرخ و دانسقەدا بۇمان كۆكردۆتەۋە كە ھىچى كەمتر نىيە  
 لەدەرئە نجامى تويزىنەۋەى زانستى كە ئە فەيلە سووف و زانايان، باب و باپىرانمان  
 فەرموويانە ( بەقسەى خوش مار لەكون دىتە دەر ) ( دىمە چىت ئىكەمە ) ( قسە  
 بە پارە نىيە ) ... تاد، ئەو پەندو قسە بەنرخانە لەسەدا سەد ۋەك دەرئە نجامى  
 تويزىنەۋە زانستىەكانن .

( لەسالى ( ۱۹۵۶ ) دكتور سىرۇف و دكتور تروسكان، ئەۋەيان سەلمانە كە قسەى  
 خوش و گەشبينى ژمارەى خرۇكە سپىيەكان ( ۱۵۰۰ ) يەكە زياد دەكات كە ئەمەش دەبىتە  
 ھۇى ئەۋەى نە خوش زووتر چاك بىيىتەۋەو مرقى ئاسايش بەرگى زياترى ھەبىت بۇ  
 تووش نە بوون بە نە خوشى، بەلام بە پىچەۋانەۋە قسەى ناخوش و رەشبينى ( ۱۵۰۰ )  
 يەكە ژمارەى خرۇكە سپىيەكانى خوئىن كەم دەكاتەۋە ) ( ابراهيم، ۱۹۸۹، ص ۴۴ ) كە  
 ئەمەش دەبىتە ھۇى ئەۋەى نە خوش درەنگتر چاك بىيىتەۋەو مرقى ئاسايش زووتر  
 نە خوش بکەۋىت .

ھەرۋەھا سەلىندراۋە ( كە ۋوشەو قسەى خوش و ناسك دەبىتە ھۇى پتەۋكردنى بىروا  
 بە خۇ بوون و وا لە مرقۇ دەكات كە چالاک و گەشبين بىت بەلام قسەى سووك و رەق و  
 ۋوشك و ناخوش مرقۇ تووشى رەشبينى و دلتەنگى دەكات و ئە چالاکى و ھىزو گورى كەم  
 دەكاتەۋە ) ( جعفر، ۱۹۷۹، ص ۸۸ ) .

كەۋاتە دايك و باۋكى بەرپىز، ئەگەر دەتانەۋى مندالەكانتان چووست و چالاک و  
 دەرۋون دروست بىت، يان مامۇستايان ئەگەر دەتانەۋى قوتابىيەكانتان بىروايان  
 بە خۇيان ھەبىت و بە چاۋى سووك سەيرى خۇيان نەكەن، يان بەرپوۋەبەرۋ لىپىسراۋان

نەگەر دەتەنەوى فەرمانبەر و تاكەكانى كۆمەل گەشپىن بىن و لە گىرگەن و نەندىشەي  
كۆمەلەيەتى و دەروونى بەدوور بىن، نەوا زۆر پىيويستە كە قسە و گىفتان ناسك و خوش  
بىت و گەشپىنى و گۆرۈ تىنيان پى بىبەخشىت.

ھەرگىت و قسەي خوشە پەيوەندىيە كۆمەلەيە تىيەكان بەھىزتر دەكات و مروۇق لە  
بىق و كىنە و دىلە پاكى و گىرگەن پىزگار دەكات، ھەر بۇ زانىنى كاريگەرى قسەي خوش و  
ناخوش لە سەر بارى دەروونى و جەستەيى مروۇق، زۆر توپىزىنە وەي زانىستى بەنە نجام  
كەيەندراو، ئەوانە :-

بۇ نەمۇنە لەكاتى پىرۋسەي خەواندىنى مووگىناتىزىمى، ئەپىگەي قسەكردن و ووشەي  
جيا جياو كەسانى خەوينىراو تىگەيەنراو ( اىحاء ) كە ئەو بۇنەي، بۇنى دەكەن بۇنى  
ئەترو گولەو كە ئەمەش بۆتە ھۆي ئەو ھەي كەكەسى خەوينىراو ھەست بەبۇنى خوش  
بكات و تووشى دىلخوشى و خاويوونە وەي ماسولكەكان بىيت، كەچى لە راستىدا بۇنەكە  
بۇنى ئەمۇنيا و شتى بۆگەن بوو، ھەرۈەھا شتى تالپان داو بەكەسى خەوينىراو لە  
پىگەي گىت و قسەي خوشەو تىگەيەنراو، كە ئەو ھەي تامى دەكەن شىرىن و بەتام و  
چىزە لەھەمان كاتىشدا كەسى خەوينىراو ھەستى بەشىرىنى و خوشى ئەو شتە تالە  
كردوۋە .

ھەرۈەھا زۆر جار نەشتە رگەرىيان بەھۆي قسەكردن و ( اىحاء ) بۆكەسى خەوينىراو  
بەبى ( بەنج ) كردوۋە ھەستىشى بەھىچ نازارپك نەكردوۋە، ئەو ھەش بە پىلەي يەكەم  
بۇنەكە گىت و قسە خوشانە ( اىحاء ) دەگەپىتە وەو دەبىتە ھۆي ئەو ھەي كە بىكەو  
ئۇنەكانى ھەست كردن بە نازار لە ناو مىشكدا سىر و سست بكات و بۇ ماو ھەيەك نەھىلن  
ھەست بە نازار بكات يان بەكارى ناسايى خۆي ھەبىستىت.

بەلام قەسەي رەق و ناخۇش بارى دىروونى مەۋقە تەيەك دەدات و تەۋۋىشى زۆر گىرەتەي دەكات. زۆر قەتەبى لەئە نەجامى قەسەي رەق و ناخۇشەي ھەندەك مەمۇستەۋە نەۋەي دەشەزەنەي لەئە ھەۋەي تەقەي كەردەنەۋەدا لەبەيى دەچەۋەۋەۋەيەن رەقەي لە خەۋەندەن ھەلەساۋ بۇ ھەتە ھەتەيە مەلەۋەيەي لە قەتەبەخانە كەردە مەي رەيگەي كەچەۋە كۆلەنەكانى گەرتە، يەنە قەسەي رەش بىنەنەي ھەندەك كەس لەكەتەي سەردەنەي نەخۇشەي ( نەۋە رەنگەت بۇنەۋە زەرد بۇۋە، نەۋە تەۋۋىشى چە بۇۋە، نەيەرەۋە دەئەيەي لەقەبە رەيەن ھەنەۋەي، بىتەقەتە دىەيەي... تەدە). نەۋەندەي تە رەيە گەنەي نەخۇشەي قەرسەتە دەكاتە.

كەۋەتە دەمە چەتەي كەمە، دەبە ھەمەشە سەري زەبان و بىنە زەبەنتە ھە رەقەسەي خۇشەي بىتە و كام ۋەشەي شەريەن و خۇشەي نەسكەي و نەيەبە نەۋە بەكار بەيەنە.



## «دەرزی بە خۆتا ئینجا شووژن بە خە ئکیدا بکە»

زۆر جار هە ئەی گەورەو دلی خە ئکی زوویر دەکەین و پاش ماودیه کی کەمیش پەشیمان دەبینەو و هەست بە گوناھو شەرمەزاری دەکەین، ئەو دوش بە پلە یە کەم بۆ بیرنە کردنەو و تەواو پە ئە پەلی و ئە بەرچاو نە گرتنی حەزوو نەرەزوو بۆ چوو نەکانی کەسانی بەرانبەر دەگەرێتەو. کەسانی واهەن بە راست و چە پدا هە ئەو سەرەپۆیی دەکەن و نازاری کەسانی تر دەدەن و گرفت و ئە ندیشە بۆ خویان و کۆمە ئە کەیان دروست دەکەن، ئینجا ئە گەر ئەو جۆرە کەسانە پیش ئەو و هیج کاریکی خراپ بکەن، خویان بختایە شوینی ئەو کەسانە ی کە هە ئەو کاری خراپیان بەرانبەر دەکەن و کەمیک ئە ناوەرۆکی ئەو پەندە کوردییە ی ئەمەر خۆمان بگە یشتنایە کە دە ئیت (دەرزیه ک بکە بە خۆتا ئینجا شووژنیک بکە بە کەسانی تردا) ئەوا ئە زۆر کاری خراپ و هە ئەو سەرەپۆیی ڕزگاریان دەبوو.

بۆ نمونە من پیش ئەو و سووکایەتی بە یە کی ک بکەم و ناوی بزپینم و درۆو بوختانی بۆ هە ئبە ستم، پیویستە خۆم بخەمە شوینی ئەو و هەست بکەم کە یە کی ک دیه و ئت سووکایەتی بە من بکات و بە نیازە ناوم بزپینی و کۆمە ئیک درۆو قسەو قسە ئۆکم بۆ دروست بکات، ئایا من پیم خوش دە بیئت و رازی دە بیم ئەو کارەم بەرانبەر بکریئت؟ گومانی تیدانییە ئەک من هیج کە سیکی تریش رازی نابییت و پینی خوش نییە کە ئەو سووکایەتی یە ی بیکریئت، ئینجا کاتی ک خۆم خستە شوینی ئەو و گە یشتە ئەو دەر ئە نجامە، کەواتە دە بیئت ئەو باوەرە ش ئە لا دروست بیئت، کە ئەو کە سەش رازی نابییت و ئەو سووکایەتی پیکردنە ی پین خوش نابییت، ئا ئەو کاتانە شدا پیویستە ئەو کارە نابە جییه م پەشیمان بێمەو.

مەبەست ئە ھىنانە دەى ئەو نموونە يە ئەو دەى، ئىمەى مەرۇف ئەگەر لە نامانچ و ناكامى كارىك يان ھەئس و كەوتىك دۇنيا ئە بووین، ئەوا زۆر زۆر پىويستە كە خۇمان بىخەینە شوینی ئەو كەس و لایەنەى كە بە نیازین ئەو كارو ھەئس و كەوتە یان بە رانبەر بکەین تا ئە رینگە یەو ھەست بە بارى دەروونى و جۆرى وەلامدانە و دیان بکەین، ئینجا ئە میانەى ناکامى ئەو پرۆسەو ە بریاری کردنى ( یان ئە کردنى ) ئەو كارو ھەئس و كەوتە بدەین، ئەم پرۆسەى خۇستەنە شوینی كە سانى تریش بە ھاو بەشى کردنى و یژدانى ( المشاركة الوجدانية ) ناو دە بریت.

ئە باشى و قازانچە كانى ئەم پرۆسە یە ھەست پیکردنى بارى دەروونى و زانینی کاریگەرى و وروژینەرە دە رەکیە كانە. ھەروەھا ھەر لە رینگەى ئەم پرۆسە یەو دەتوانین تام و چىژو خوشى ئە بینینی شانۆگەرى و پيشانگای ھونەرى و بیستنى گۆرانى و موسیقا وەربگرین، ئە لایەكى تریشەو دەتوانین لە رینگەى ئەو پرۆسە یەو ھەست و سۆزو خەوو خە یالى كەسى ئە خوش بزانی، كە ئەمەش دە بیئت بە ھۆكارىكى یارمەتیدەر بۇ خوش کردنى ژینگەى دەروونى و كۆمەلە یەتى بوى و یارمەتیدانى و کردنى ئاسانكارى بۇ زوو چاك بوونە دەى. كاتیك كە سىك بە نازارى كە سانى تر خەفە تبارو دلتەنگ دە بیئت و بە خوشى و سەر كەوتە كانیان دلخوش و كامەران دە بیئت، ئەوا دەتوانین بلین ئەو كەسە خاوەنى گیانى ھاو بەشى کردنى و یژدانى و خۇستەنە شوینی كە سانى ترەو كە سىكى ئاسایەو دوورە ئە گرفت و ئە خوشى دەروونى و كۆمەلە یەتى.

ئەگەر بمانە ویت شارەزای بارى دەروونى و گرفت و ئە ندیشە كانى كە سانى تر بین و دوور بین ئە ھەلە شە یى و نازاردانى كە سانى تر، ئەوا زۆر زۆر پىويستە كە گیانى خۇستەنە شوین و ھاو بە شیکردنى و یژدانى كە سانى تر گە شە پیدەین و لە رینگە یەو بە شداری خەم و خەفەت و خوشى و نازارو دە رەكە كانى كە سانى تر بکەین و ھەوئى كە مکردنە دەى نازارە كان و زیاد کردنى خوشى و سەر كەوتە كانیان بدەین، كە بە وەش ژیانىكى خوش و كامەران بۇ خۇمان و ئەو ەكانمان دابین دەكەین و ھەموو لایەكیش بە خوشى دەرى.

# (( له عهنت له کفن دزنهک خۆزگه پێی ))

دهگیرنهوه دهئین ( هه‌بوو نه‌بوو که‌س له‌ خودا گه‌وره‌تر نه‌بوو، که‌س له‌ به‌نده‌ بوو  
 به‌شتر نه‌بوو، که‌س له‌ دزه‌که‌ی لای خۆمان بی‌ وێژدان تر نه‌بوو )، گه‌لی برادرینه‌ نهم  
 دزه‌ بی‌ وێژدانه‌ نیش و کاری نه‌وه‌بوو که‌ مردووی له‌ گۆر ده‌رده‌هیناو کفنه‌که‌ی لی  
 ده‌کرده‌وه، نهم کاره‌ چه‌ په‌ له‌ بوو بووه‌ مایه‌ی بی‌زاری خه‌لکی، گه‌لی براینه‌ چی بی‌ له‌  
 نیوه‌ شاره‌وه، دوا‌ی ماوه‌یه‌ک دزیکی تر په‌یدا بوو، له‌ گه‌ل نه‌وه‌شدا که‌ کفنه‌که‌ی ده‌برد  
 که‌ چی ده‌ست درێژی ده‌کرده‌ سه‌ر مردووه‌که‌، نهم کاره‌ساته‌ خهم و خه‌فه‌تی مردوو کفن  
 دزی یه‌که‌می له‌ بیر خه‌لکی برده‌وه‌و بگره‌ خۆزگه‌شیان به‌ دزی یه‌که‌م ده‌خواست.

نێتر نهم به‌ سه‌رهاته‌ بوو به‌ په‌ند و وێردی سه‌ر زمانی گه‌وره‌و بچووک و له‌ پێگه‌ی  
 گشتانده‌یه‌وه ( التعمیم ) گوازییه‌وه‌ بۆ بواره‌کانی تری ژیان و له‌ هه‌ر کات و شوێنیک  
 به‌ سه‌ر هات و رووداویکی ناخۆش رووی بدایه‌و له‌ دوا‌ی نه‌وه‌ش ناخۆشتر به‌هاتایه، نه‌وا  
 سه‌ر خۆزگه‌یان به‌ رووداوی یه‌که‌م ده‌خواست. لاتان شاره‌وه‌نییه‌، هه‌ندیک جار  
 له‌ هه‌ندیک دام و ده‌زگا فه‌رمانبه‌ریان کار به‌ ده‌ست یان لی‌پرسراویکی خراپ و گه‌نده‌ل  
 لاده‌بن و خه‌لکی به‌م کاره‌ دێخۆش ده‌بی‌ت، به‌ لام نه‌و دێخۆشییه‌ زۆر به‌رده‌وام نابیت،  
 چونکه‌ دوا‌ی ماوه‌یه‌ک فه‌رمانبه‌ریان کار به‌ ده‌ست یان لی‌پرسراویکی له‌و خراپ‌ترو  
 گه‌نده‌ل‌تر دیت، که‌ نهم کاره‌ش رووداوو به‌ سه‌رهاته‌ی کفن دز ده‌هینیت‌ه‌وه‌ یادی نه‌و  
 خه‌لکه‌و له‌ نیوان خۆیاندا سه‌ر خۆزگه‌ به‌ کفن دز ده‌خوازن.

بۆزانیی راو بۆچوونی خه‌لکی ده‌رباره‌ی نه‌م دیارده‌ کۆمه‌ لایه‌تییه‌، نووسه‌ری نه‌م  
 بابه‌ته‌ پرسیاریکی کراوه‌ی ئاراسته‌ی ژماره‌یه‌ک له‌ هاوولاتیان ( به‌ خوێنده‌واره‌و  
 نه‌ خوێنده‌واره‌وه، به‌ نیرومی‌ وه، به‌ شارنشین و گوند نشینه‌وه ) کرد، پرسیاره‌که‌ش  
 نه‌وه‌بوو، به‌ پای نیوه‌ بۆچی هه‌ندیک جار له‌ هه‌ندیک شوێن، خراپ خراپ‌تری به‌ داوا  
 دیت، له‌ وه‌لامدا :-

۱- ( ۸۵٪ ) نه و هاوولاتیانه له و پروایه دا بوون که لیپرسینه و هو سزادان له و شوینانه دا نییه و لیپرسراوی خراپی یه که م لاده چیت به بی نه وهی که س پیی بلی بهری چاوت کلی پیوهیه، ئینجا که لیپرسراوی دووهه م دیت نه ویش هر له سهر ریچکه ی یه که م بهرده وام ده بیت و دهرانیته دهرنه نجام که س هیچی پینالیت و سهره پای نه ووش نه میش که میکی تر ( قیچیکی ) تر بوی دهروات.

دهرنه نجامی هه موو تویرینه وه زانستییه کان ناماژه بو نه وه ده که ن که مروقه خاودنی کومه ئیک ره مه ک و غهریزه ی ناژه ئیه و تووی هه لپهرستی و خو په رستی تیدایه، ئینجا نه گهر هیزی دهره کی ( دایک و باوک، ماموستا، پوئیس، یاسا و داب و نه ریت ) و هیزی ناوه کی ( ویزدان ) نه بیت نه و وورده وورده تووی هه لپهرستی و خو په رستی له ناخی نه و مروقه دا سه وز ده بیت و به زوری دوا ی شه هوات و جه زوو نارزه ووه ناژه ئیه کان ده که ویت، مروقه هه یه خاوه نی ویزدانی خو یه تی و کاری دزیوو نابه جی ناکات، به لام که سانی وه ک کفن دزو هاوه له کانیشیان زورن و ویزدان مردوون و هیزی ناوه کییان نییه که سهرزه نشتیان بکات و له کاتی لاداندا سزایان بدات، ئینجا ته نها هیزی دهره کی که خو ی له یاسا و داب و نه ریتدا ده بینیته وه ده توانیت سنووریان بو دابنیت، نه گهر هیزی دهره کیش نه بوو، نه و کاته نه و جو ره که سانه له هیچ ناگه رینه وه.

۲- ( ۸۳٪ ) ی نه و هاوولاتیانه گوتیان نه و جو ره که سانه، که سانی بووده له و بی توانان و هیزو لایه نی تاییه تی له دواوه یانن و به پشتگیری نه وان له و جیگایانه داده نرین و ئینجا نه و که س و هیزانه ی سهر و خو یان چییان پیلین ده بیت بیکه ن، نه وانیش به شی خو یان و سهر و خو یان ده بن و ترسیشیان له هیچ شتیک نییه.

چاره سهری نه و گرفتانه ته نها به وه ده کریت که فرمان به رو لیپرسراو به پیی توانا و لیها تووی و پیوه ری زانستی دابنرین نه ک به پشتگیری چه ند که سیک و به پیی پیوه ره کان خرمایه تی و خو یایه تی و تایه فه گهری. نه گینا هه رده بی بلین ( سال به سال خوزگه م به پار ) ( سه د ره حمه ت له کفن دز ) .

## «مېشك شوشتن يان بە چۆكاهاتنى ھەلپەرست وخۇپەرستان؟»

زاراۋەي مېشك شوشتن ( غسل الدماغ ) بۇ يەكەم جار لە سەرەتاي نىۋەي سەددى بېستەمدا كەۋتە ناۋ قامووسى سىياسەت و دەرۋونزانىيەۋە. مەبەستى سەردكى و مانا بەرفراۋانەكەي مېشك شوشتن برىتتە ئە پرۇسەي گۆرپىنى عەقل ۋىچۇن ۋىسەھاكانى تاك، ھەرۋەھا ھەۋل ۋىكۆشش دان بۇ دووبارە فىر كەردنەۋەۋى بىياتتەننى پائۇ چوۋنى نۆي، ئە جىياتى پائۇ چوۋنە كۆنەكان كە ئەگەل ۋىست ۋەزۋى ئارەزۋى ئەۋ كەسانەي كە بەۋ پرۇسەيە ھەلدەستى بگۈنجىت.

بە واتايەكى تر، مېشك شوشتن برىتتە ئە داماللىنى تاك ئە سەر جەم ئەۋ بىرۋىاۋەرو داب ونەرىت ونايدۇلۇژيايانەي كە باۋەرى پىيەتى، ئە ھەمان كاتىشدا ھەۋلدەدرىت كە ھەندىك پائۇ چوۋن ونايدۇلۇژياي تر، كەدژ بەۋەي پىشۋويەتى ئە ناخىدا بېچىندى. گومانى تىدا نىيە كە پرۇسەي مېشك شوشتن بە ئاسانى بە ئە نجام ناگات، بەلكۈ دەبىت چەندەھا شىۋازى توندوۋ تىژو نامرۇقانە بەكاربەيتىر تىژو ئەۋەي ئەۋ پرۇسەيە سەركەۋتن بە دەست بەيتى.

شاينى نامازە بۇ كەردنە كە يەكەم كەس زاراۋەي مېشك شوشتنى بەكارھىنا پۇژنامە نۇرسىكى ئەمىرىكى بوۋ بە ناۋى ( ئەدۋارد ھنتەر ). ھەمان پۇژنامە نوۋس ئەسەر ئەۋ بابەتە كىتەبىكى ئەسەر شەرى كۇرىا دانا. ئە ئە نجامى كۆكەردنەۋەي كۆمەللىك زانىيارى ۋەلگەنامە ئەسەر ئەۋ دىلانەي كە ئە شەرى كۇرىادا گىرابوۋن، گەيشتە ئەۋ راستىيەي كە ژمارەيەك ئە دىلە ئەمىرىكىەكان، دۋاي بەربوۋن ۋەگەراندەۋەيان بۇ ئەمىرىكا، پائۇ بۇچۇن ونايدۇلۇژيا كۆنەكانىيان بە تەۋاۋى گۆردىراۋو، بە پىچەۋانەشەۋە بە تۈۋندى پىشگىريان ئە ئايدىۋلۇژياي سۇشياالىستى دەكردوۋ ھاۋسۇزى ۋلايەنگرى خۇيان بۇ ئۆزىنەكانى پىشۋويان ( واتە چىنى ۋ كۇرىيەكان ) دەردەبىرى ۋەردەۋام داۋاي ئاشتى ئىرايەتى ۋەكسانىيان دەكردوۋ بىزارى خۇيان ئە دەستى حكومەتە داگىر كەركەيان



( واتە نەمىرىكا ) پېشان دەدا. دواى لى پېچىنە و دەيەكى زۆر دەرگەوت كە ئەو دىلانە  
پروئەسى مېشك شووشتىيان بۇ كرابوو وە بە تەواوى كارييان تېكرابوو.

زۆر ئە كۆنە وە ھەولە ئەو دەراو كە ئايدۆلۆژيا وراو بۆچوونى تاكەكانى كۆمەن  
بگۆردى وەرەگ وېشەى ئە قوولايى مېژووى مەوقايە تىدا داکوتەو، بەردەوام ھەموو  
سەرگەردەو پېشەواو پىاوانى ئايىنى و سەرۆك ھۆزە دەربەگ و خاوەن سەرمايەكان كەم  
يان زۆر پەنايان بۇ ئەو پروئەسى بەردووە و چەندەھا شىوازە نامرازە كەرەستەشيان بە  
مەبەستى زال بوون بە سەر بىروياو وەرى تاكەكانىاندا بەكارھىتەو.

بۇ نەمۇنە ( ھتلر ) ئە كاتى چاندنى بىروياو وەرو پىرانسىيەكانى ( نازى ) ئە مېشكى  
لاو ئە ئەلمانىيەكاندا سەرگەوتنى زۆرى ئەم بوارەدا بە دەست ھىنا، ئىنجا ھەرگەسىك  
گەرەكى بىت بىروياو وەرو ئايدۆلۆژياى خوى ئە دل و دەروونى تاكەكانى كۆمەلدا  
بچەسپىنى و بەردەوام بە ھىواى ئەو ھىت كە بە سەر بىروياو وەرياندا زال بىت و پىيان  
خاتە ژىر كۆنترۆل و رېكىفى خويەو، ئەو دەبىت شارەزايەكى باشى ئە بوارەكانى (   
دەروونزانى، بايۆلۆژى و فەسلەجە و نەخۇشەيەكانى دەمارو كۆمەلدا ) ھەبىت و بە  
تەواویش شارەزاي پىرانسىيەكان و چۆنىيەتى بەكارھىتەن بىت، ئەگىنا بە ھىج  
شىوئەك ئەو بوارەدا سەرگەوتن بە دەست ناھىتى.

خالى سەرەكى دەست پېكردنى پروئەسى مېشك شووشتن، زانىنى پىداويستە  
گىرگەكانى مەوقە. دەر ئە نجامى توئىژىنە وەكان ئەو ھىان دەرگەست كە مەوقە دوو جۆر  
پىداويستى گىرگە ھەيە، تىركردنى ئەو پىداويستىانە زامنى ھاوسەنگى مەوقە،  
بەگەر ئەو پىداويستىانە تووشى كۆسپ و تەگەرە بوونە وەو تاك نەيتوانى تىريان  
كات، ئەو ھاوسەنگى ئە دەست دەدات و تووشى بارىكى دەروونى ئالۆز دەبىت،  
پىداويستەكانىش بىرىتىن ئە :-



۱- پيداويستيه فسيولوزيه كان :-

د. كهرام قهرهچەتانی

كه بریتین له ( خوراك، ئاو، ئوكسجين، پلهی گهرمای مام ناوهندی، بزگاربوون له پاشهپۇ، سېكس، خەو )، سەرجهه ئه و پيداويستيانه پهيوهستن به مانهوهی ژيانی مروؤ و بهردموام بوونی توخمهكهی و پاريزگاری كردن له رهگهزی مروؤقايهتی.

۲- پيداويستيه دمروونی و كۆمه لایه تیه كان :-

كه نهوانیش بریتین له ( پيداويستی ناسایش و دئنیایی، ریزگرتن، ( انتماء ) وچوونه ناوگۆرو كۆبوونهوه، سهلماندنی خود ). ( تحقیق الذات ).

به داخهوه زۆر جار نهوانهی دهیانهویت كه كهسانی تری كۆمه ل بجهنه ژیر پکیف و ئیرادهو كۆنترۆلی خویانهوه، نهوه یهكسهر پهنا بۆ بییه شکردنی تاك له نه و پيداويستیانه یان دهبن، چونكه زۆر جار تاك له ژیر كۆسپ و تهگهرمو فشاری نه و پيداويستیانه ی سهرهوه دا ناچار دهبیته كه واز له زۆر به هاو راو بۆچوون و داب ونه ریتی كۆمه لایه تی بهینی.

بۆ نهوهی له چۆنییه تی به ئاكام گه یاندنی ههنگاوهكانی پرۆسهی میشتك شووشتن شارما بین و جیاوازی له نیوان مروؤقه خاوهن هه ئویست و پرانسیپه كان و مروؤقه هه ل و خۆپهرسته كان بکهین، وا له خوارهوه ههنگاوهكان پوون دهكهینهوه :-

۱- زیندانی كردنی نه و كهسه گیراوه و نازاردان و بی به شکردنی له گشت نه و هیماو بنه مایانهی كه گوزارشت له كهسایه تی نه و كهسه دهكهن، نهوانه، له بهرداكه ندنی جل و بهرگ و دامالینی سهعات و هه ئقهی دهست و لیسه ندنه وهی ناسنامه و گشت كه ل و په له كانی تری، وه بانگردنی نه و كهسه به هو ی ژمارهیه كه وه به بی نه وهی به ناوی خۆپه وه بانگ بکری.

۲- ھەولدىنى بەردەوام بۇقەدەغە كىردى تىزكىردى گىشت پىداۋىستىيەكانى، واتە  
بىرى كىردى وتىنوۋ كىردى، بى بەشكىردى لە خەو، بىزار كىردى بە گەرمەي ھاۋىن  
ۋەرمەي زىستان، ھەولدىن بۇ بۆگە نىكىردى ژوۋرەكەي، سوۋكايە تى پى كىردى، ھەرمەشە  
لىكىردى بە مەبەستى نەۋەي بەردەوام لە بارىكى دەروونى ئالۋىز ترسناكدا بىت، بى  
بەشكىردى لە گىشت نوۋسراۋ ھەۋالىكى كەس و كارو خىزم ۋەۋىپىكانى، نەۋەۋى ھىج  
نامىزلىكى راگەياندن لە ژوۋرەكەيدا.

۳- لىكۈلىنەۋەي بەردەوام لەگەنلىدا و بىزار كىردى و تاۋانبار كىردى بە چەندەھا تاۋان و  
باۋەرنە كىردى بە قەسەكانى و تىگەياندى بەۋەي كە نەۋەي ۋىروۋىساۋەرى لە پىناۋىدا  
دەجەنگى، بى نىرخ و پوۋچە لە ودرى خواستى مەۋقايە تىيە و كۆنە پەرىستانەيە و  
پىۋىستە لە سەرى كەۋازىيان لى بەيىنى و پاكانەيان لى بىكات.

۴- ھاندان و پاداشت كىردى و كەم كىردەۋەي نازارەكانى و وورە وورە تىزكىردى  
پىداۋىستىيەكانى، لە كاتىكىدا نەگەر لە راۋو بۇ چوۋنەكانى پاشگەز بوۋمۇدۇ باۋەرى  
بە راۋو بۇچوۋنە نوۋىيەكان ھىنا.

بەم شىۋەيە نەۋەي كەسە چەند لەگەن دوزمىنانى ھاۋكارى بىكات و گۈي رايەلى رىنىمايى  
ۋىسپاردەكانىيان بىت و لەبىرو باۋەردەكانى خۇي پاشە كىشى بىكات، نەۋەندە پاداشت  
دەكرىت و خەم و نازارەكانى كەمتر دەكرىتەۋە، تاۋاي لىدىت پۇژ لە دۋاي پۇژ لە خەزۋو  
نارەزۋو وىستى دوزمىنەكانى نىزىك دەبىتەۋە و دوۋورنىيە بىت بە نەندامىكى چالە  
ۋەلسۈزىشيان.

۵- بەلام ھەرچ كاتىك نەۋەي كەسە زىندانى كراۋە، ھاۋكارى لەگەن نەگەز و بەپى  
ۋىست و خەزۋو نارەزۋو ئەۋان نەجوۋلايەۋە، نەۋەي پۇژ لە دۋاي پۇژ زىاتىر نىزى  
دەخەنە سەرو نازارۋو خەم و خەفەتەكانى زىاتىر دەكەن و پەنا بۇ زور شىۋاز و مامەلەي  
نامرۇقەنە دەبەن بۇ سوۋكايە تى پىكىردى و نازاردانى، لەۋانە (بەكار ھىنانى نوۋەرى

کاره‌با، فه‌لاقه، هه‌ئواسین به پانکه‌دا، بینه‌شکردن له خواردن و ناووخه‌وو  
نيسراحت، گالته و سووکایه‌تی پیکردن ... هتد (الدباغ، ۱۹۸۲).

نایزهدا پرسیارێك دیته پیشه‌وه نه‌ویش نه‌ودیه، نایا ده‌توانریت میشکی هه‌موو  
که‌سێك بشۆردریت و هه‌ره‌س به که‌سایه‌تی به‌ئیندری و تۆوی په‌شیمانی و به‌چۆکا‌دانی  
تیادا بچیندری؟

پراستییه‌کانی میژوو ده‌رنه‌ نجامی زۆریه‌ی توێژینه‌وه زانستییه‌کان، ئاماژه‌ بو  
نه‌وه‌ده‌که‌ن که ته‌نها نه‌و که‌سانه‌ی که‌سایه‌تییه‌کی لاوازیان هه‌یه و خالی لاوازییان زۆر  
زۆره‌ و هه‌ل و خۆپه‌رستن و هه‌ر به ته‌نها به‌رژمه‌وه‌ندییه تاییه‌تییه‌کانی خۆیان له‌به‌ر  
چاوه‌ به‌روای ته‌واویان به‌و ئاما نجانیه‌ نییه که له پیناویدا ده‌ جه‌نگن و به‌چاوی گومان  
و پراستییه‌وه ده‌رواننه‌ سه‌رکرده‌ و داواکارییه‌کانی گه‌ل و نه‌ته‌وه‌وه له پیناوی چاره‌نووسی  
که‌له‌که‌یاندا نا جه‌نگن و به‌ پیتی پراستییه‌کانی چیرۆ نا‌زار (مبدأ اللذة والالم)  
هه‌س و که‌وت ده‌که‌ن و هه‌رچی چیرۆو خوشی ئی نه‌بینن ئی دوور ده‌که‌ونه‌وه

ته‌نها ده‌توانریت نه‌و جوړه که‌سانه له خشته به‌رین و به‌ ئاسانی پا‌کانه‌یان پی  
بکرت و له بیرو و باوه‌رو ئایدۆلۆژیا و داب و نه‌ریتیان بی به‌ری بکرت و به‌ ئاسانی  
ووردیان پی به‌ریدریت و تۆوی گومان و دوو دلی له ناخیا‌ندا له‌به‌رانبه‌ر چاره‌نووسی  
گه‌ل و نه‌ته‌وه‌که‌یاندا بچیندری.

به‌لام مرقی خۆرا‌گرو به‌ ئارام و به‌ باوه‌ر، که به‌رژمه‌وه‌ندی گشتی گه‌ل و نه‌ته‌وه‌که‌ی  
به‌ پیرۆزترین کار و فه‌رمان له قه‌له‌م ده‌دات و ئاماده‌یه له پیناوی‌ندا قورباتی به‌ ژیا‌نی  
خۆش بدات، نه‌وه به‌ هیچ شیوه‌یه‌ک پا‌کانه له بیرو و باوه‌ر و نه‌چوونه‌کانی ناکات و ئی‌یان  
په‌شیمان نابیته‌وه‌وه مه‌حاله پاشه‌ کشی له ریا‌زه‌ کۆنه‌که‌ی بکات و به‌رده‌وام باوه‌ریکی  
له‌گۆری به‌ سه‌رکرده‌وه گه‌ل و نه‌ته‌وه‌که‌ی هه‌یه و نا‌پاکی له‌به‌رانبه‌ریان ناکات، واته  
نا‌توانریت چۆک به‌و جوړه مرقانه‌ داب‌دریت و نه‌تییه‌کانیان پی ب‌درکینری و نه‌ما‌کانی  
که‌سایه‌تیان تیک بشکیندری. (الهواری، ۱۹۷۸، ص ۳۹)

## « نەو مەرقەھى لە رەوانگەھى دەروونزانىيەو ۋەك نىسك ۋايە »

مەرقەھى خاۋەن ھەلۋىست ۋىرۋىاۋەز زۆر بە زەھمەت دەتۋانرئىت لە خىشتە بىرئىت ۋەتۋوشى دوۋرۋىيى بىكرىت ۋەزۋر دوۋرە لە يارىكرەن ۋەپەرىنەو ۋەلەم سەرى جەمسەرى گەرمەو ۋەبۇ نەو سەرى جەمسەرى ساردو سىيەكانى قىرى ھەلەمژىنى ھەمۋو جۆرە ھەۋايەك نەكرەۋە قاچەكانى لەسەر نەو ۋەپانەھاتۋون كە ھەرساتەھى بە نەزىمى تەپلىك ھەلپەرن ۋەناشتۋانئىت داب ۋەنەرئىت ۋەپەھاۋ رەۋىشت ۋەناكارى كۆمەلە تە ۋەمەرقەھى تەپشئىل بىكات. لەبەر نەۋەھى كاتىك مەرقەھى بىرۋى بە بىرۋى بۆچۋونىك ھىنا ۋەفەلسەفەھى كى دىارى كراۋى ھەبۋو، ھەلۋىستى خۇي دىارى دەكات ۋەپەرى دىسۋى ۋەقەنەتەو ۋەمامەلەيان لەگەل دەكات ۋەلە ھەئس ۋەكەۋتەدا بەرجەستە دەبئىت ۋەلە پىناۋىدا خۇي بەخت دەكات ۋەبەرژەۋەندى گىشتى ۋەگەل ۋەنەتەو ۋەكەھى دەخاتە پىش بەرژەۋەندى تەسكى خۇي خۇيەۋەو ھەستى بەۋە كرەۋەو گەيشتۋە نەو بىرۋىيەھى كە چارەنۋىسى پەيۋەستە بە چارەنۋىسى گەل ۋەنەتەو ۋەكەھى.

بەلام كاتىك تەك گىشت بەھاۋ داب ۋەنەرئىت ۋەپىۋەرەكانى ژيان ۋەمەرقەھى تەپشئىل دەكات ۋەقوربانى بە بەرژەۋەندى گىشتى ۋە چارەنۋىسى گەل ۋەنەتەو دەكات، تەنھا نامانجى تىركەرنى پىداۋىستىيە خۇيەكانى گىشت ھەل ۋەدرزو بۆشايەك بۇ دابىن كەرنى مەبەستە تەككىيەكانى خۇي دەقۇزئىتەو، تەنانەت نەگەردژ بە بەرژەۋەندى گىشتىش بىت.

نەو جۆرە مەرقەھە لە بۋارى دەروونزانىدا بە مەرقەھى ھەل ۋەخۇپەرست نەۋ دەبىرئىن ۋە كۆمەلەك خاسىيەت ۋەسىفەتە تەيىيەتەيان تەيىيە كە بىرئىتەن لە مانەھى خوارەو:

۱- سەل نەكرەۋەو پىشئىل كەرنى گىشت بەھاۋ داب ۋەنەرئىت ۋەناكارىكى پىرۋى.

۲- تۋانەي خۇسازاندەن ۋەگونجانەن لە تەك گىشت گۇرەنكارىيەكانى رۇژگار.

۲- نەبوونی ویردان و ( منی بالا ) سۆزۈ خوشەویستی مرقایەتی.

۴- پەفتار کردن به پیی مەبدەئی چیژو نازار ( اللذة والألم )، واتە کړنوش بکردن تەنەت بۆ شەیتانیش به مەبەستی دەست کەوتنی چیژو پزگار بوون له نازارو ناخوشی و له دەست نەدانی بەرژمەوێندی تایبەتی خۆی.

۵- نامادەنەبوون به هیچ شیوہیەك بۆ قوربانی دان له پیناوی کۆمەڵدا.

۶- چوونە ناو گشت کۆرۆ کۆبوونەو وەو حیزب و دەستەو لایەنیک، تەنەا بە مەبەستی بەرژمەوێندی خۆی و پاراستنی دەست کەوتەکانی، واتە وەك گۆلە بەرژمەوێدە وایە پوژ له کۆنەو هەلبێت ئەو پووی ئەو شوینەیه.

۷- ماف و نەرکەکانی سەرشارنی نازانی و بەردەوام مافەکانی له نەرکەکانی زیاترە.

۸- برۆا بوونیکی تەواو به نامانج و پاكانە کردن بۆ پێگە و چۆنییەتی پێ گەیشتنی ( الغایة تبرر الوسيلة ).

۹- برۆا بوون به یاسای جەنگەل و دارستان. واتە مافی گەورەو تەلەكە بازەكانە كە گچكە و بێ فرت و فیلەكان بکەن به نیچیری خویان و بربرەیی پشتیان بشکێنن، نەمری و مانەو بەو خاوەن دەسەلات و زل هیژەکان.

کۆمەڵیک ھۆکار دەبنە ھۆی دروست کردنی ئەو جوړە مرقە ھەل و خۆپەرستانە کە سەرچاوەکەي له خیزانەو و ھەڵدەقوێت و ژینگەکانی تری کۆمەلایەتیش زیاتر به فیترتی دەکەن. خیزان یەكەم و گەرنگترین قوتابخانەیه بۆ پەرەدە کردن و فیترکردنی بوشت و ناکاری جوان و پیرۆزی کۆمەلایەتی.

نۆرەیی ئەو مرقە ھەل و خۆپەرستانە له خیزانیکی لێك ترازاوو پر له گێروگرفت دا نۆرە بوون و ھەریەکیان چەندەھا گێروگرفت و گریی دەروونی ھەیه و تەنەا فیتری نۆرکردنی پێداویستی و حەزو نەرەزوو تەسکەکانی خویان بوون، ئەو ھەي بۆ خویان



دەيانەۋىت بە خەلكانى تىرى پەوا نابىنن، ھەرۋەھا زۇرچار سىستىمى كۆمەلە تەبەكانى و  
فەرمانەرەۋايەتلى ھاندەر بون بۇ دروست كىردنى ئەو جۆرە مەۋقائە، تەنھا بۇ پاراستىنى  
بەرژەۋەندى و كورسى و پەو پايەى خۇيان، چونكە ھەموو پۋژىمە دىكتاتورەكان چاك  
دەزانن تەنھا ھەل و خۇپەرستان دەتوانن بە دىسۆزى كلكە لەقەيان بۇ بىكەن و ۋەك  
داردەستىك بەكارىان بەيىنن، لەبەر ئەۋە ژىنگەى پىۋىستىيان بۇ دەخولقاندن و تەۋى  
مامە جەمەىى و ماستاۋ ساركىردنەۋەيان بۇ دەچاندن.

ھەرۋەھا نەبۋونى نارامى و ئاسايش و ( استىقرار ) بەردەۋام لەناۋچەكەداۋ بۋونى  
چەندەھا مەملانىى پامىارى و كۆمەلە تەبەكانى و مەزھەبى، پىگا خۇشكەربون بۇ پالپشت  
و پاراستن و لەباۋەشگرتنى ئەو جۆرە مەۋقائە، ھەرىەكەۋ بە مەبەستى داشكاندى  
سەنگى ھىزو ھاۋسەنگى بە لای خۇيدا، ھەرۋەھا جىگەى داخە تا ئىستاش  
كۆمەلەكەمان سوۋدى لە پوۋداۋو بەسەرھاتەكانى مېژوو ۋەرنەگرتوۋە بەردەۋام  
مەۋقى ھەل پەرست و خۇپەرست و پىاۋ كوژ، پەو پايەى تايەتلى خۇى ھەيە ۋانەو  
كوچەى پارىزراۋەۋ ناكەۋىتە بەردەم تۋرەىى و شالاۋو سزای كۆمەل ۋەھا پىرۋزەكانى  
ژيان.

لە كۆتايدا تەنھا ئەۋە ماۋە بلىنن مەۋقى ھەل پەرست و خۇپەرست لە پوانگەى  
دەرۋونزانىيەۋە ھىشتا لە قۇناغى سەرەتايى گەشە كىردندايە و وىژدان ( كە دەسەلات  
ۋەيىزى ناۋەۋەيە ) لای دروست نەبۋوۋە ۋەك مىندال تەنھا لە ترسى دەسەلات ۋەيىزى  
دەرەكى ( دايك و باۋك و مامۇستا ... تاد ) سنوۋرى بەھا ۋناكارە كۆمەلە تەبەكان  
نابەزىنىت، بەلام ئەگەر ئەۋ دەسەلات ۋەيىزە نەبىت، ئەۋە لە ھىچ شتىكى تىر باكى  
نىيە، چونكە ھىشتا وىژدانى بۇ دروست نەبۋوۋە، بەم شىۋەيە مەۋقى ھەل و خۇپەرستىش  
لەبەر ئەۋەى وىژدانى نىيە تەنھا لە ھىزو دەسەلاتى دەرەكى سىل دەكاتەۋە. ئەگەر  
نەۋەش نەبۋو ئەۋا بە نارەزوۋى خۇى لە گۆرەپاندا ئەم سەرۋ ئەۋ سەر دەكات و گشت  
بەھا ۋناكارەكانى ژيان پىشیل دەكات ۋەيىزى ناۋەكىش ( وىژدانى ) نىيە سزای بىلات  
وسنوۋرى بۇ دابنىت.



## بەنەما دەروونىيەكانى دىيار دەى پاوو پووت >

نەگەر بە ووردى سەيرى ژيان بکەين، بۆمان دەردەكەوئىت كە پىپەتى لە دىيار دەى  
جۇراو جۇر، ( بە باش و خراپىيەو، بە تال و شىرىنيەو، بە سادەو ئالۆزىيەو، )  
هەريەكەيان مېژووى سەرەلەدان و ئاوو هەواو زەمىنەو بەنەماى دەروونى و كۆمەلە تىپەتى و  
پامپارى و ئابورى تايپەتى خۆى هەيە، يەككە لەو دىيار دەى دزىو و ئاشىرىن  
و ترسانكەنى كە تووشى كۆمەلگەى كوردەوارى بوو، دىيار دەى پاوو پووت و تالانىيە كە  
بەداخەو بە شىوہيەكى نەوہندە ترسانك پەردى سەندو، كە كۆمەلە ئىكى پاوو پووت  
وتالان كار، زۆر بى شەرمانە و بەبەر چاوى هەموو خەلكىيەو لە كاتى ناوخت  
وتايپەتيدا دەكەونە ناو كوچەو بازارو زۆر جىگەى تايپەتى و گشتى وتالانى دەكەن،  
گومانى تىدا نىيە كە ئەم دىيار دەى لە خۆيەو كوت و پىر بە شىوہيەكى هەردەمەكى،  
سەرى هەل نەداو و مېژوويەكى دوورو درىژو تايپەتى خۆى هەيە و پەگ و پىشەى تىدا  
داكتاوو زەمىنەى كۆمەلە تىپەتى و ئابورى و پامپارى تايپەتى بۆرەخساو.

لە گىگىرەن ئەو ھۆكارانەى كە بوونەتە ھۆى دروست كردن و خولقاندنى ئەم دىيار دەى  
كۆمەلە تىپە دزىو، ئەمانەى خوارمومەن :-

۱- ئەو كارەسات و شەرو ئازاوانەى كە بەسەر عىراقدا ھات و گەلى عىراقى كرد بە  
سوتامەنى و قوچى قورىانى :-

گومانى تىدا نىيە لە ھەر جىگەى شەرو ئازاوانەو كوشتار و پاونان ھەيەت، ئەو  
وتالانى و پاوو پووت دىوہەكى تىرى ئەو كارەساتە دەيەت، چونكە لە كاتى شەرو كوشتاردا  
ھەرچ سەرمایەو مال و چەك و تەقەمەنى لایەنىك بکەوئىتە بەردەستى لایەنەكەى تىرى  
شەركەر، ئەو بۆ خۆيان ھەلەلە دەكەن و بە پىنى ياساى شەر، ناو دەبرىت بە (   
دەستەوت ) كە ئەمە خۆى لە خۆيدا جۆرىكە لە تالان كردن و پاوو پووت. بەلام لە ژىر

ناوى دەست كەوت وىيە بەرگىكى واقىيى و رېيىندراو شەرىيەنە. وەھەر ئەم دىياردەي شەرىيە كە دەبىت بە پالئەرو ھاندەرى كەسانى تىر بۇ تالانى وراو پووت كىرن لى ژىر پەردەي تۆلە سەندەنە وەو گەپاندەنە وەي سامان ومانى زەوت كراو. بەم شىۋەيە لى كاتى شەرو كوشتاردا ئەم بازىنە بۆشە دەخولىتە وەو دووبارە دەبىتە وە.

ھەندىك جار تۆلە سەندەنە وەكە راستە و خۇ ئاراستەي دوژمن و كەسانى تالان كار دەكرىت، ھەندىك جارىش ئاراستەي ھىماو دارو دەستە و دام و دەزگاكانى تالانكار دەكرىت، ئىنجا ئەگەر نەتوانرا تۆلە لى دوژمن بەكرىتە وە ئەوا ئاراستەي كەسان و دام و دەزگا ومان و سامانى كەسانى بىلايەن دەكرىت و كەف و كولى رىق و كىنە و تورپىي ئاراستەي ئەوان دەكرىت و دەبن بە قۇچى قوربانى و وەك دەللىن ( تەرو ووشك پىكە وە دەسوتى ) و لىرېگى مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكانى وەك ( ھۆھىنانە وە، پاساودان، ناوەژوو كىرنە وەي رىقو كىنە، گۆرپىن و لادان ... ھتە ) ئەو كەسە تالان كەرانە پاساوى ئەو كارە دزىوو ناشىرىنانەيان دەدەنە وەو خۇيان لى ئازارى وىژدان وەھەست كىرن بە گوناھو تەوان رىزگار دەكەن.

نەمۇنەش ئەم بارەيە وە زۆرە، لى كاتى راپەرىنى بە ھارى ۱۹۹۱، ھەمۇمان چاك لى بىرمانە كە چۇن شىتەنە و زۆر بى شەرىمانە كۆمەللىكى دزو راو پووت كار و تالان كار ھەمۇ دام و دەزگا و كارگە گشتىيەكانىيان تالان كىرد، دواترىش لى سالى (۲۰۰۳) كاتى روخانى سەدامى دىكتاتور.

## ۲- لاسايى كىرنە وە:-

وەك لى خالى يەكەمدا ئامازەمان بۇ كىرد كە چۇن لى كاتى شەردا مال و سامانى يەكترى لى ژىر پەردەي دەست كەوتەكانى شەردا تالان دەكرىت، بەم شىۋەيەش ژمارەيەكى زۆر لى تاكەكانى كۆمەل ئەم دىياردەيەيان قۇستە وەو لى كاتى ناوەخت و تايەتيدا لاسايىيان دەكرىنە وەو ھىرش و شالاويان دەبىردە سەر زۆر شىۋىن ومان و دام

وهمزگاو تالانیان دهکرد، وهك نهوهی نهو پهنده کوردیییهی له مهږ خومان بسه لینگن که ده لیت ( گه وره ناو درپژئی وچوک پیی لیده خات ).  
د. کمریم قهره چه تانی

## ۲- ریسوا نه کردن وسزانه دانی راوو پروت کاران :-

نه گهر خاوه نی رهوشت وهه ئس وکه وتیکی ناکومه لایه تی هه نه و نابسه چی سزانه درا، نهوا زور به ناسانی له داهاتوودا دووباره دهکریته ومو که سانی تریش له ریگهی چاولی کردنه وه فیتری نهو رهوشته دهبن، زوربه مان چاک دمرانین به درپژایی میژووی نهو ناوچه یه هیچ کاتیک دزو تالان کارو راوو پروت چی نهك هه ربه سزای یاسایی خویان نه گه یشتوون بگره به سهرمایه وپاره ی نهو تالانییه، پله و پایه یان پهیدا کردوو مو بوون به که سانی به ریزو په سهندی ناو کومه ل، که به داخه وه ناووه هه و او زه مینه ی هوش وژی و بوچوونی نه مرؤی کومه لگا که مان له بارو ریخوشکه ره بو گه شه کردنی نهو دیارده کومه لایه تیه نا به جییانه.

دهتوانین نمونه یه کی تری میژوو به یئیننه وه یادی خومان نهویش تالان کردن و دزینی سامانی کوردستان و ناودیوو کردنی بوو، که که سیك نه بوو نهو دزو راو پروت کارانه بداته دادگا و سزا بدرین به ئکو بوون به خیرو به ره که ت وپله و پایه ی نهو که سانه یان به رهو که شه لانی فه نهك بردو نهو که سانه ش که ویزدان و ناکاری جوانیان ریگه یان پی نه دان راوو پروت و تالانی بکه ن، بوون به په ندی زه مانه و به نه زان و بیستوانا و ساویلکه له فه نه م دران.

## ۴- هان دان :-

به داخه وه هه ندیک جار دیارده ی راوو پروت کردن له لایه ن هه ندیک حوکمران و دسه لات وهیزدار، زه مینه ی له باری بو خولقا و مو ته شه نه ی پی کراوه، نهویش به به بهستی چاندنی تۆوی رق وکینه و دوژمنایه تی و گیانی تۆله سه ندنه وه له نیوان تاک

وچىن وتوئىژەكانى كۆمەلدا ۋە ھەرەس پىئەننىنى زۆر بە ھاو داب ونەرىت ورموشتى  
كوردەۋارى رەسەن، ھەرۋەھا بەكارھىننى نەو پاۋو پووت كارانە ۋەك نامرازو مقاشىك  
بۇ ھىننە دى ئاۋات وناما نىجە گلاۋەكانى خۇيان وزىادكردنى ژمارەى دارو  
دەستەكانيان.

ھەرۋەھا بەردەۋام بوونى ئاژاۋە شەرو نا ئارامى ماناى نەبوونى ئاسايش وپشت گوى  
خستنى ياسا ۋەردەۋام بوونى بەرەلەيە، كە نەمانە سەرجمە ھان دەرو پىخوشكەرن بۇ  
زىادبوونى دياردەى پاۋو پووت. نەو كۆمەلەى كارى تالانى وپاۋو پووت نە نجام دەدات،  
دەبىت بنەماۋ خاسىيەتى دەروونى خۇيان ھەبىت. بەشئوۋەيەكى گشتى (كۆمەل)  
خاسىيەت وسىفاتى دەروونى تايىيەتى كاتى خۇى ھەيە ۋە سەربارى دەروونى تاكدا زال  
دەبىت، كاتىك كە دەبىت بە يەكىك نە نەندامەكانى نەو كۆمەلە.

نەم بارمىدە دەتوانىن ناماژە بۇكتىبى (گىيانى كۆبوونەۋە) ى (گۇستاف ئوبون)  
بەكەين، كە بەم شىۋەى خوارمە، باسى نەو كۆرو كۆبوونەۋانە دەكات كە نە بارودۇخىكى  
تايىيەتىدا دروست دەبن و ژمارمىەك نە تاكەكانى كۆمەل بە شىۋەيەكى كاتى ۋە شونى  
ۋكاتىكى تايىيەتىدا نە خۇدەگىرن ۋەم خاسىيەتە دەروونىانەى خوارمومىيان لا  
دەردەكەۋىت و دەبن بە بنەماۋ پالئەرىكى سەرمكى بۇبە ئاكام گەيانلنى نەو كارانە ۋە  
نە زۆر بۇنەى ۋەك (خۇپىشانلەن ومانگرتن وپاۋو پووت... ھتە) دەردەكەۋىت؛

## ۱- زال بوونى سۆزۈ ھەلچوون بەسەر ژىرى و ەقلىدا؛

تاك نەناۋ نەو جۆرە كۆرو كۆبوونەۋانەدا توۋشى جۆرە پەتايەك دەبىت كە بە  
نەخۇشى ۋە پەتاي ژىرى ناودەبىرىت و ھەموۋىيان دەكەۋنە ژىر پكىف و كارىگەرى سۆزۈ  
ھەلچوونەۋەو بەسەر ژىرى وزىرەكىاندا زال دەبىت و توۋشى جۆرە ھەئس و كەۋت  
ۋمامەلەيەكىان دەكات كە زياتر نە رەۋشتى مندال و مروقى نەزان و گەمژە دەچىت

د. كەرىم قەدرچەتلىنى

وزۇرگارى ناشىرىن و دژ بە داب ونەرىت وبەھاو ئاكارە كۆمە لايەتتەكان دەكەن كە  
زۇرچار دواى پزگار بوونيان ئە پالە پەستوى ئەو كۆمە ئە زۆرىەى تاكەكان ئىنى پەشىمان  
دەبنەومو ھەندىكىيان ھەست بە شەرمەزارىش دەكەن، چونكە ئەگەل بەھاو بو چوون  
وتىگە يىشتى تايىبەتى ئەواندا ناگونجىت، بە تايىبەتى كاتىك ھۇشيان دىتەوۋە بە  
خۇيانداو بە پىۋەرى ژىرى ومەنىقى ھەلى دەسەنگىنىت. بىگومان ئەو ھەئس وكەوتە  
نابەجى وناكۆمە لايەتتەكان ئە ئەنجامى كۆپوونەوۋى پق وكىنە وتوۋرەبىيەكى ئە رادە بە  
دەروۋە پەيدا دەبىت كە ئەمانىش ( واتە پق وكىنە وتوۋرەبىيە ) دەرنەنجامى زولم وستم  
و چەوساندەوۋە نەبوونى دادگەرى كۆمە لايەتتەو رەگى ئە مىژوۋى ژىيانى ئەو تاك  
و كۆمە لاندەدا داكوتاۋە.

بۇراستى ئەو بۇچوونەش دەتوانىن خۇمان بەيىننەوۋە بەرچاۋ، كاتىك كە توۋشى  
توۋرەبىيە وبارىكى ھەلچوونى نا ئاسايى دەبىن، ئەو كاتە بۇمان دەردەكەۋىت كە زۆر  
ئەو ھەئس وكەوتى نابەجى و ناكۆمە لايەتتى ئە كاتى ھەلچووندا دەكەين كە ئەكاتى  
ئاسايدا نايكەين ولەوانەشە ئە دواى ئەمانى ئەو توۋرەبىيە و ھەلچوونە، تەنانەت ياد  
كردنەوۋشى توۋشى شەرمەزارى و شەرمەمان بىكات، زانستىش ئەوۋى سەلماندوۋە كە گررى  
وتوۋرەبىيە و ھەلچوون ئەگەر بۇ ماۋەيەكى كەمىش بىت ئەو پىرۇسىسەكانى ( عملیات )  
ژىرى ۋەك ( رەخنەگرتن، لىك دانەوۋە، ھەئسەنگاندن، شىكرنەوۋە، ... ھتد ) توۋشى  
ئىنلىجى دەكات، ئەبەر ئەوۋە تالانى وكوشتن وراۋو پووت وپى شىل كردنى بەھا  
بەنرخەكانى ژيان ئەو كاتانەدا ئە لاي ئەو دەستە راۋ پووت كاروبى وىژدان و دزو  
جەردانە زۆر ئاسايى دەبىت.

۱- ئەو كۆمە ئە بە ئاسانى بىروا بەقسەو بەقسەلۆك وپروپاگەندە دەكەن و كارىگەرى  
ئىنلىكى ئەسەربارى دەروونيان وزىياتر تىژ كردن وبە دەرختىنى رەۋشتە ئازەلى  
ئىندالى وسەردەتايىبەكانى مەۋق وپىشىل كردنى داب ونەرىت وبەھا كۆمە لايەتتەكان،  
دەبىت، ئەبەر ئەوۋە ئە تواناي ھىزو دەسەلات وكەسانى دەرەكىدا ھەيە، ئەو كۆمە ئە



بقۇزىنىدە ۋە بۇ مەدەستى تايىدەتى خۇيان بەكارىيان بەيىنن ۋەك مقاشىك بيان كەن بە نامرازى دەستى خۇيان.

✓ ۳- سووربون له سه ربه ناکام گه یانندی بریارو خواسته کانیان :-

له بهر نه وهی تاکه کانی نه و کومه له پرانسیپه کانی په خنده و ه لسه نگانده و ژیری بو  
ماوهیه کی دیاری کړاو له دهست ددهن، له بهر نه وه له هیج ه نگاویکیاندا کړدومو  
هه لسه وکه وته کانیان ه لته ناسه نگیتن و هه ست به هه له و پشیل کړدنه کانیان ناکه ن  
وسوورده بن له سهر به ناکام گه یانندنی کاره کانیان.

**۴- هست نه کردن به لپیرسراویه تی وگونا هو تاوان :-**

تاک له ناو نهو جوړه کومه لاندې ده تویته وه وکه سایه تی و ناسنامه ی تاییه تی خو ی  
له ده ست ددات ورپه وشتی له ناو کومه لاندې زور جار دژی حه زو ویست وپوچوونه کانی خو دی  
خو ی ده بیټ، هه رچه نده کاتیګ له و باره د پروونییه وله ناو نهو کومه له پرزګاری ده بیټ  
له زور له هه لاس وکه و ته کانی ناو نهو کومه له په شیمان ده بیټه وه.

چونکہ کاتیک تاک لہ ناو کۆمہ لدا دہبیت لہ دہسہ لات وترسی ویزدان وھست کردن  
بہ گوناھو تاوان پزگاری دہبیت وھریہک لہ تاکہکانی نہو کۆمہ لہ گوناھو تاوانہکان  
دہخاتہ نہستوی نہوی ترو ھست بہوون بوون و دیاری نہکردنی لیپرسراویہتی دہکەن  
وھیزیکی کۆمہ لی دەرہکی لہ لای بو خودی خوی وپاریزگاری لی کردنی دروست دہبیت،  
بہم شیوہیہ دہست دہکات بہتالانی و پاوو پووت ولہ میانہیہوہ لہ زورپق وکینہو  
تورہیی کپ کراو پزگاری دہبیت وھندیک لہ حەز وئارەزووہ خەفە کراوہکانی تیئ دہکات  
وچەندەھا ھۆکاری دەرۋونی بو پاساودانی نہو کارە دزیوہی لہ ناو نہو کۆمہ لدا دہست  
دەکەوئیت. ( الکعبی، ۱۹۷۳ ص ۲۸۱-۲۸۹ ).



## «سروشتى مەۋقايەتى كورد شەھەر خوازە يان خىر خواز»

سروشتى مەۋقايەتى زۇر ئالۋەزە دەربارەي زۇر گووتراۋە نووسراۋە چەندەھا پابۇ  
چوون و ئىككىنچى دەرىجىلىك مەكتەپلەر ئۆلىمى -

۱- سروشتى مەۋقايەتى شەھەر خوازە گورگىكە و ئە پىستى مەپ خۇي جەشارداۋە، ئەسەر  
كۆمەل و دامەزراۋەكانى پىيوستە دەستەمۇي بىكەن و ئەو تۈۋندۈ تىژى و شەھەر خوازىيە  
كەم بىكەنەۋە .

۲- سروشتى مەۋقايەتى خىر خوازە كۆمەل و داب و نەرىت و ياساۋ پىئىمە پامىيارى و  
كۆمەلەيەتى و نابوورىيەكانى ئە رىچكەي راست لايان داۋە بەرەۋە ھەئىرو سەرەپۇيى و  
لاسارى دەبەن .

۳- ھەردوۋ تۈۋى شەھەر خوازى ئەسروشتى مەۋقايەتىدا ھەيە و ئەو ژىنگە و  
كۆمەلەيەتى كە تاك تىايدا دەرى ئە دەرخستىن و وروژاندىن و گەشە پىكردنى لايەنە  
باشكەي ( خىر ) يان لايەنە خراپەكەي ( شەھەر ) سروشتى مەۋقايەتى بەرپىرىيان .

پىرىار دەكرىت و دەگوترىت، ئەگەر سروشتى مەۋقايەتى بە تەنھا خىر خواز بوايە،  
ئەكى ئەو ھەموو كارەسات و شەھەر كاۋل كارى و خوئىن رىشتانەي مېژوۋى كۆن و نوۋى  
بەرپىرىيارە ؟ ئەگەر بە تەنھاش شەھەر خواز بىت ، ئەي ئەو ھەموو دامەزراۋە كۆمەلەۋە  
ئەۋلۇكۆششە خىر خوازىانەي شارستانىيەتى مەۋقايەتى ئەكام سەرچاۋەۋە  
ئەۋلۇقۇلۇن ؟ ئە راستىدا بە راي زۆربەي ھەيەلەسوف و پوناكېيرانى گۆرەپانى زانست و  
بۇشېرى ، سروشتى مەۋقايەتى بى لايەنە، واتە تۈۋى ھەردوۋ پەگەزە سەرەكەيەكەي  
ئەل ( خىر شەھەر ) تىدايەۋ ئە توانادا ھەيە پوۋە جىھانى فرىشتە يان شەيتان  
بەردىت .

مىرۇقى كورد پىش نەوۋى كورد بىت مىرۇقە ، لەبەر نەوۋە وەك گشت مىرۇقىكى تر ( لە  
 ھەركىۋى يەك بىزى ) تۆۋى خىرو شەر خىروى لە ناخىدا ھەيە ، بەلام زۆر جار دوژمنانى  
 كورد تەنەت ھەندىك جار كورد خۇشى خۇى بەشەر خىروىيان خۇخۇر لە قەلەم داوۋە ،  
 نەگەر بىت و وردىنەنە و زانىستىيانە بۆلەم مەسەلەيە بچىن ، بىگومان رەگ و  
 بىنەماكانى بۆلەم ھۆكارانەى خوارمەوۋە دەگەرپىنەوۋە :-

۱- بەدرىزايى و پانتايى مىژوو ، مىرۇقى كورد ھەرزولم لىكراو بووۋە مافەكانى  
 پىشئل كراوۋە تۆۋى دوۋىرەكى وناكۆكى و شەر خىروىيان لە ناخىدا چاندوۋە ،  
 بەردەوام دوژمنان ژىنگەيەكى نالەباريان بۆ مىرۇقى كورد خولقانداۋە ، بۆلەوۋە بە  
 تەنەلەيەنە خراپ و شەر خىروىيەكەى سىروشتى مىرۇقايەتى گەشە بىكات و ھەوللى  
 سەركوت كوردن و كپ كوردنى لايەنى خىر خىروىيان داوۋە .

۲- بە دەگمەن بارو دەرفەتى مىژوۋىي لەبارو گونجاۋ بۆ مىرۇقى كورد رەخساۋە ، تا  
 بىتوانىت ژىنگەيەكى دروست و ناسايى بۆ تاكەكانى بخولقايىت و لە رېگەيەوۋە پوۋە  
 گەشەكەى سىروشتى مىرۇقايەتى گەشە پى بىكات ، بەلام بەداخەوۋە ھەرزوۋەلەم بارو  
 دەرفەتەنە لە مىندالانى مىژوۋى كورددا خىكىنراۋە لەباربراۋە كوردىش وەكو پىۋىست  
 نەيتوانىۋە خۇى سودى لىۋەربىگىت .

۳- بەردەوام زۆربەى تاكەكانى كۆمەلگەى كوردى لەگىرنگىرەن و سادەترەن پىداۋىستى  
 ( فىيولۇۋى و دەروونى ) بى بەش كراون ، بى گومان كاتىك مىرۇقە لە پىداۋىستىيەكانى  
 بى بەش دەكرىت ، دەكەۋىتە بارىكى دەروونى ناسايى و گىرژىيەوۋە بەردەوام ھەوللى  
 تىركردنىان دەدات ئىنجا لە بەرنەوۋە ھەموۋ دەروازە ناسايىيەكان لە بەردەم مىرۇقى  
 كورددا داخراۋە ، بۆيە زۆر جار بە ناچارى رېگەى نا ناسايى بۆ تىركردنى  
 پىداۋىستىيەكانى گىرتۋتە بەر .

۴- تاوه کو ئیستا هیچ هیژو دەسلەلات و پزئیم و دامەزراویکی کۆمەلایەتی بە راستی خزمەتی مەرقۇی کوردی نەکردوووە بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەدا بووە کە بەرنامە و نامانجە تایبەتییەکانی خۆی بە ناکام بگەیەنیت و زۆر جاریش ئەو هیزانە کەم تەرخەمیان نەکردوووە لەوێ کە مەرقۇی کوردو بەرژمەندی گشتی بکەن بەبەردەبازو دەروازە بۆ بەدی هێنانی ئەو بەرنامە و نامانجانەیان ، مێژووی کۆن و نوێشان پێن لە راستی و بەلگەنامە و گەواهی ئەو راستیانە سەرەو دەدەن .

۵- کارەسات و پوویداوەکانی مێژووی کورد ھۆکاریکی سەرەکین بۆ دروست کردنی باریکی دەروونی نائۆز لە لای مەرقۇی کورد و ھەست کردن بەوێ دۆستی کەمە و زۆربەیی کۆمەلگا و وولاتانی دراوسی و بیانیشت دۆژمەنی سەر سەختی چارەنووسین ، بێ گومان ئەم بۆچوونەش بەردەوام وای لە مەرقۇی کورد کردوووە کە ئەسەنگەری خۆپاراستن و بەرگریکردن دا بێت و ئەگەر لە پێگەی چەک و کۆشتاریشەو بوو بێت ھەندیک جار ھەوڵی سەندنەوێ مافە زبۆت کراوەکانی بدات و بە چاوی گومانەو بەروانیته کەسانی تر .

لەوێ جێگای داخە ، ئەو ھۆکارانە لای سەرەو ئەک تەنھا لە جەستە و دەروونی مەرقۇی کوردیان خواردوووە ئەھیژو توانایانی کەم کردۆتەووە ، بەلگەووەکە مێتە کە یەکیشت سەرسینگی زۆربەیی حیزب و پێکخراوە سیاسییەکانی کوردیشی گرتوووە نایان توانیوە خۆیان لە دەرباز بکەن و ئەو ھەل و بارودۆخە زیڕینیانەیی بۆ کورد خراوە بیقۆزنەووە بۆ خزمەت کردنی مەرقۇی کورد و سارپێژکردنی برینەکانی سوودی لێبەرگرن ، بەداخەووە ھەزار جار بەداخەووە ، ھەندیک جار ئەوان خوشیان بوون بە ھۆکاریک بۆتیک شکاندنێ کەسایەتی مەرقۇی کوردو کولاندنەوێ برینەکانی و ھەندانی تەوێ دووبەردکی و ناکۆکی و پەرت پەرت کردنی هیژو توانای مەرقۇی کورد .

نەمۇنەش لەم بارەيەو زۆر زۆر و زۆر جار لاپەرەكانى مېژووى كورد بە خويىنى  
شەرى براكوزى سوور بوو و مەۋقى كورد بە ناوى كوردەيەتەو تەۋشى دووفاقى و  
نامۇيى كراو . لەبەر نەو ھۆكارانەى سەرەو كاريكى زۆر ئاسايىيە نەگەر زۆرەى  
تاكەكانى گەلى كورد تەۋشى ھەئەو لادان و سەرگىشى بووين ، نەك لەبەر نەو  
شەرخوان ، بەئكو لەبەر نەو نەو ژىنگە كۆمەلەيتى و ئابوورى و پامىارى و  
رۇشنىرىيەى تىيادا دەژىن زۆر ئالۆزەو نەك كورد بەئكو ھەر چ نەتەوئەكى تىرىش لەو  
جۆرە ژىنگانەدا بىزى زۆر لە كورد خراپتر دەكات .

سوپاس بۇ خودا كورد زۆر خۇراگرو بەئارامە ، بەلام نابىت نەوئەمان لە ياد بچىت نەو  
ژىنگەيەى كوردى تىدا دەژى زۆر سەخت و دژوارەو نەگەر ھەوئى چارەسەركردنى بە  
پەئەى بۇنەدرىت نەو كەرەساتى گەرەتەرى بەدوادادىت .

## «شەرى ناو خوو رەنگدانەوى لە سەر دەروونی مروۇقى كورد»

هەموو بوونە وەرێك پێداویستی بەكەش و ناو و هەواى تایبەتى خۆى هەيە بۆ گەشەکردن و بەردەوام بوون لە ژيان ، مروۇقىش وەكو هەموو بوونە وەرەكانى نەرژینگەى ئە بارو گونجاوى خۆى بۆنەشوناکردن پێويستە ، دەبیّت ئە توانای ئەو ژینگەيەدا دەبیّت كە پێداویستىەكانى مروۇق دابىن بكات و زامنى بەردەوام بوونیشى بێت . مروۇق دوو جۆر پێداویستى سەرەكى هەيە و دەبیّت تێر بكرێن بۆ ئەوەى ئەو مروۇقە ئە حالەتێكى هاوسەنگیدا بێت و دوور بێت لە گرژى و دڵە راوكى و توانای ئەفراندن و بەرھەم ھێنانى هەبێت ، يەكەم پێداویستى ناسراو بە پێداویستىە فسیؤلۆژیەكان ، كە بریتىن لە ( خوراك ، ناو ، خەو ، ئوكسجىن ، پلەى گەرماى مام ناوەندى واتە نەزۆر گەرم و نە زۆر سارد ، رزگار بوون لە پاشەپۆ ) ئەم پێداویستىە فسیؤلۆژیانە بۆ بەردەوام بوونی ژيان زۆر پێويستن و هیچ بوونە وەرێك بە بى ئەو پێداویستىە فسیؤلۆژیانە ناتوانیت بژی و ئە چەند رۆژێك زیاتر ئە ژياندا بەردەوام بێت .

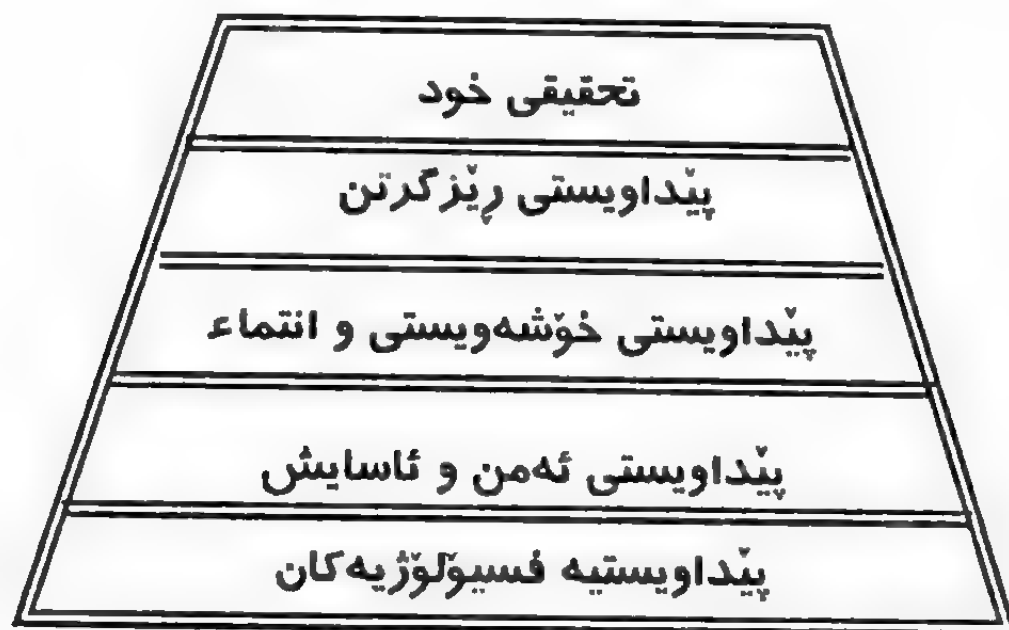
تێكردنى ئەم پێداویستىە فسیؤلۆژیانە دەبیّت بەبەنەماو سەرچاوە بۆ پێداویستىەكانى جۆرى دوو هەم كە بە پێداویستىە دەروونىيەكان ناسراوون و دابىن كەنێان ، مروۇقاىەتى مروۇق دەسەڵىنى و ئە بوونە وەرەكانى تری جیا دەكاتەو . پێداویستىە دەروونىيەكانیش بریتىن لە ( دۇنيايى و ئەمن و ئاسايش ، خوشەويستى ، پرزگرتن و وابەستەبوون ( انتماء ) ، دۆزینەو مو ھێنانەدى ئامانجەكانى خود ( تحقيق الذات ) .

بێگومان ئەو پێداویستىە دەروونىيانە چەندەها لق و پۆپى لى دەبیّتەو مو ئە رێگەى ئەستەكردن بەدۇنيايى و ئارام و دەست كەوتنى سۆزو خوشەويستى كەسانى ترو ، ئەلپزاردنى هاوسەرى ژيان و پيشەيەكى گونجاو وەو ، پێويستە مروۇق ھەست بە بوونی ئۆزبكات و بەرھەم ھێنەربێت ، پەيوەندىيە كۆمەلایەتییەكانى ئەگەل كەسانى

چواردەموری سەرکەوتوو بیت و هەست بە نازاری وێژدان نەکات و خۆی بە زۆلم لیکراو نەزانیت و پلەو پایەیی شیاوی خۆی لەناو کۆمەڵدا هەبیت ، ئەمانە و چەندەها پێداویستی تر ، مەوقایەتی مەروە دەسەلمێنن و ئە چلپاوی لادان و سەرکێشی و سووکایەتی پیکردن دووری دەخەنەوومو کالای مەوقایەتی بەبالادا دەبەرن و درووستی دەروونی بۆ دەخولقێنن .

جینگای خۆیەتی لێردا ناماژە بۆ هەول و کۆششەکانی دەروونزانی ئەمریکی ( نەبرەهام ماسلۆ ) بکەین کە تیۆریکی گەرنگی دەربارەی پێداویستیەکانی مەروە داناوە ، ئەو تیۆرەیدا پێداویستیەکانی مەروە بە شێوەیەکی هەرەمی ( قووچەك ) ، بە پێی گەرنگیان بۆ ژيانی مەروە بەسەر ( ۵ ) پێداویستیدا دا بەش کردووە ، ئە بنکەیی قووچەكەدا پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانی داناوومو دواي ئەویش پێداویستی ئاسایشە ئینجا خۆشەویستی دواي ئەویش ریزگرتن و ئە ترۆپکی قووچەكەشدا دەست کەوتن و هێنانە دی ئامانجەکانی خۆدە ( تحقیق الذات ) وەك ئەم شێوەی لای خوارەودا دەردەکەوێت . ( دافیدوف ، ۱۹۸۳ ، ص ۴۴ )

تیۆری أبراهام ماسلۆ بۆ  
پێداویستیەکانی مەروە



بێگومان ماسلۆ بە شێوەیەکی لابەلایی و هەرەمەکی ئەو پێداویستیەکانی ریز نەکردووە ، بە ئێکۆ بە پێی گەرنگیان دایناوە ، بۆ نمونە ئەو پێداویستیەکانی بۆ ژيانی مەروە زۆر گەرنگ بیت ئەو ئە بنکەیی هەرەمەكە ( قووچەكە ) دایناوەو پووبەریکی زیاتری ئە پێداویستیەکی تر داگیر کردووە .



نه گهر به ووردی سهیری قووچه که که بکهین ، نهو کاته بومان دهرده که ویت که  
 پیداوستییه فسیولوزیه کان له هه موو پیداوستییه کان تری بوزیانی مرقه گرن گترمو  
 ده بیت یه کهم جار نه و تیر بکریت نینجا پیداوستییه دووهم سهره لده دات که نهویش  
 ههست کردنی مرقه به نه من و ناسایش و دنیایی و بزگار بوونه له هه پرشه و چاو  
 سوور کردنه و سوو کایه تی پیکردن ، دواي نهویش پیداوستییه سیههه چه که ره دهکات ،  
 نهویش نهوویه که ده بیت مرقه خوشه ویست و نه دنام بیت له یه کی که له دام و دمرگا  
 کومه لایه تییه کان ، نینجا ده بیت مرقه جیگه ی ریزو ستایشی که سانی تربیت و پله و  
 پایه ی له ناو کومه لدا هه بیت ، له تر و پکی پیداوستییه کانیش ته حقیقی خوده ، له  
 ریگه ی بوونی فه لسه فه یه کی تاییه تی بوزیان و گه یشتن به قونای دا هینان و  
 نه فراندن و ههست کردن به درووستی دروونی .

به لام ماسلو به چاوی گومانه وه دهر وانیته گه یشتن به قونای پینجههه ، به بر وای  
 نه و له سه دا یه کی ( ۱ / ) تاکه کان کومه ل ناتوانن خودی خویان بدوزنه و مو بگه نه  
 قونای ( تحقیق الذات ) نهویش له بهر چه ند هویه ک ، له وانه نالوزی ژیان و  
 تیرنه کردنی چوار پیداوستییه که ی پیشووتر که دهن به بناغه بو پیداوستییه پینجههه  
 ، ههروه ها ترس و دله راوکی تاک و نامو بوونی به خودی خوی و نه شاره زایی دهر باره ی  
 ترانست و لیها تووه شار اوه کان .

لای هه موومان ناشکرایه که شهرو کوشتار مانای ( کاول کردن ، کوشتن ، به دیل گرتن  
 سوکایه تی پیکردن ، تالان ، دهست دریژی کردنه سهر شهرف و نامووسی نافرته ،  
 ارزان ، زرمه ی توپ ، ناله ی هاوون ، گرمه ی فر و که و چه ند هه رهوشنا و کرداری  
 مار و قانده ی تر ) ده گه یه نیته و کاره سات و نه هاهمه تی بو هاوولاتیان به جی ده هیلیت و  
 دیاردانه ی سهره وه دهن به پروودا و کاری ناسایی پوزانه و ژیان مرقه ده گن به دوزخ  
 رینگدانه وه ی ترسناکی له سهرباری دروونی مرقه به گشتی و مندالان و لاوان به  
 ایله تی ده بیت . ترسناکترین شوینه واری شهرو کوشتار ( ترس و خهه و خهفه ت و دله

راوکی و چاوهر وانکردنی کاره ساتی ناخوشترو ، خه ولیزران و کابووس ، رهش بینینی له ژیان ، خه مۆکی و چه نده ها گزفتی دموونی و کۆمه لایه تی تره . زۆریه ی نه و که سانه ش که پریشکی شهرو کوشتار دهیانگریته وه و به ناگری شهرده سوتین هاوولاتی بیگوناوه مه دهنین ، به تاییه تیش ژن و مندال و به سالاجوو .

نامار هکان نامارّه بو نه وه ده کهن { که له ماوه ی نه م ده ساله ی دوایدا نزیکه ی ( ۴۰ ) چل ملیون مندال له رۆژه لاتی ناوه راست و باکووری نه فریقیا که وتوونه ته بهر هه ره شه ی شهرو کوشتارو ماله کانیا یان تالان کراوه یان سووتینراومو کاولکراومو دایک و باوک و کهس و کاریان تووشی کوشتن و بریندار بوون و به دیل گرتن و سووکایه تی پیکردن بوون و زۆریه یان په ره وازه و ده ربه ده ر بوون و به ناچاری لانه و مالی خوین به جی هیشتووومو خوشیان له سووکایه تی و گرتن و نازاردان و راوانان بی بهش نه بوون و زۆریش له و مندالانه بوون به سووته مه نی نه و شه ره دزیوانه { ( یونسف ، ۱۹۹۵ ، ص ۵ )

سه ره پای نه و شوینه وارانیه ی سه ره وه شهرو کوشتار مروڤ تووشی نامویی و رهش بینی و بی هیوایی له ژیان دهکات نه ویش له نه نجامی بینینی لاشه ی کوژراوو سووتینراوو بیستنی گریان و هاوارو له خۆدان و هه ست کردن به راوونان و لیدان و سووکایه تی پیکردن و ده ست دریزی کردنه سه ر نامووس و شه ره فی ژنان و تالان کردن و چه نده ها دیارده ی دزیوی تر . هه ره وه شهرو کوشتار مروڤ فیژی زۆر په وش و ناکاری ترسناک و توقینه ر دهکات له وانه :-

### ۱- بلا بوونه و مو ته شه نه کردنی دیارده ی قوچی قوریانی :-

له شهرو کوشتاردا زۆر کهس ریسوا ده کرین و سووکایه تیان پیده کریت و ده ست دریزی ددگریته سه ریان ، نه و که سانه ش له نه نجامدا هه ست به رق و کینه و نارمزیی ده کهن ، به لام له به رنه وه ی ناتوانن راسته وخۆ تۆله ی خوینان له دوژمن و زالممان بکه نه وه ، نه و

۲- لە رىگى لاساىى كەردن و سەرنج دان وىيىننەو ، زۆربەى تاکەكانى كۆمەل فىرى  
رېۋىتى شەپخوۋى و دەست دريژى دەبن ، شەپى ناوخۇش زىاتر تەشەنە بەم دىاردەيە  
دەكات ، تىۋرى فىركەردنى كۆمەلە تىش نامازە بۇنە و پاستىيە دەكات ، چۈنكە لە كاتى  
شەپو كوشتاردا چواردەمورى مندال و ژىنگەى تاکەكانى كۆمەل ھەموۋى دەبن بە كوشتن و  
دەست دريژى و پاونان ، مندال و ھەرزەكارو لاۋانىش نەو ھەئس و كەوت و دىاردانە  
و مەدەگرن و فىرى دەبن ، نەوونەش لەم بارەيەو زۆرە چۈنكە لە كاتى شەپو كوشتار زۆر  
بە ناكرا ھەست بەگىانى شەپخوۋى و دەست دريژى لە ھەئس و كەوتى باوك بەرانبەر  
مندالەكان ، مىرد بەرانبەر ژنەكەى ، مامۇستا بەرانبەر قوتابىيەكان ، پۇلىس  
بەرانبەر ھاوولاتيان ، لىپىرسراو بەرانبەر نەندامەكانى دەكەين .

۲- تەشەنە كەردن و بلاۋىوونەو دەى دىاردەكانى خوۋ پىنە كەرتن بە خواردنەو ( الأدمان )  
و بە كارمىنانى ماددەى ھۆشەرو ، لاسارى و سەرمەۋىيى ، نەخۇشى دەروونى و ژىرى ،  
لادانى سىكىسى ، بەرتىل و مەركەرتن و درۋو ھەلخەلە تاندن . لە بەرئەو دەى مەروۇقا تا  
بەدەيك دەتوانىت خۇى لەگەل ژىنگەى نالەباردا بسازىنى ، بەلام نەگەر بارودۇخ زۆر  
نەوارو ئالۇز بوو ، بەرگرو بەربەست و فشارو گۆرانكارىيەكانى چواردەمورى مەروۇقا لە  
تواناى كەسدا نەماو و دك مۆتەكە سەرسىنگى تاکەكانى گەرت ، نەوا نەو تاكانە بە  
ناچارى پەنا بۇ زۆر ھەئس و كەوتى ھەلەو نابەجى دەبەن و پىگەى فەرت و فەيل و  
نەمەست بۇ خۇسازاندن و زال بوون بەسەر نەو بەربەست و گۆرانكارىيەكانە دا دەگرنە بەر  
فراج ، ۱۹۷۰ ، ص ۲۲۵ ) .

بلىمەتى و ئە رادەبەريان بۇ لىدەدرىت و دەكرىن بە ئەفسانە و ئە پىستى مرقايشەتى  
 دەريان دەھىنن و ئەوئەندە بەشان و بالاياندا ھەئدەدەن و چىرۆك و پووداوى شاخداريان  
 بۇ دروست دەكەن، تا ئەو كەسانە خۇشيان باوەر بەو درۆو ئەفسانانە دەكەن، ئەو  
 كاتە دوورنىيە بەرزكردنەوئە ئەو كەسانە بۇ شوين و پلەو پايەيەكى گىرنگ كەشیاو بە  
 لىھاتوويى ئەوان نىيە تووشى ئە خۇبايى بوونيان بىكات و خۇيان ئە بىر بىچىتەوئە  
 دواجار ھەمو شىۋازىكى پىۋىست ئەگەر داپلۆسىنەر و دىكتاتورانەش بىت بگرنە بەر بۇ  
 پاراستى ئەو كورسى و پلەو پايەيەكى كە بە ناھەق پىي گەشتوون.

ئەبەرنەوئە ئاستى پۇشنىرى و ئابوورى و رامىارى و كۆمەلەيتىش ئەو كۆمەلە  
 نەزانەدا زەمىنەيەكى ئەبارە بۇ دىكتاتور مانەوئە، ئەبەرنەوئە پۇژ ئە دواى پۇژ زىاتر  
 چىنگى خۇى ئە كورسى دەسلەلات قايم دەكات و دەست و پىۋەند بۇ خۇى دروست دەكات و  
 دوور نىيە ئە دوايشدا بىت بە دىۋەزمەيەك بۇ ئەو كۆمەلە.

### دەرنە نجام :-

وەك ئە سەرەتادا ئامازەمان بۇ كرد كەسايەتى زۇر ئالۆزمو كۆمەلەك ھۆكار ئاۋىتەى  
 يەكترى دەبن و كەسايەتى دروست دەكەن، بەلام ئەگەل ئەو ھەمو ئالۆزىيەى،  
 دەتوانىن تا رادەيەكى باش لىي تىبگەين و پىشبینى و كۆنترۆلى زۇر لايەنى بگەين.  
 راستە كەسايەتى دىكتاتور چەند خاسىيەت و سىمايەكى تاييەتى خۇى ھەيە، بەلام  
 مەرج نىيە ھەمو دىكتاتورەكان ئە بىنەماو ھۆكارەكانى دروست بوونياندا ھاۋبەش بن،  
 چونكە دياردە دەرۋونى و كۆمەلەيەتەكان زۇر ئەوئە ئالۆزترن كە بتوانىن بىانخەينە  
 چوارچىۋەو قالىبىكى ديارى كراۋەو، بۇ نمونە ئەگەر ئە چەند دىك بىكۆلەنەو، ئەو  
 كاتە بۇمان دەردەكەۋىت كە يەكىيان ھەست بەكەمى كردن پالى پىۋەناۋە بۇ دىكرەن،  
 بەلام دوو ھەمىيان ھەزارى و نەبوونى و سىھەمىشيان گىيانى تۆلەسەندەنەو،  
 چوارەمىشيان بۇ دەرختىنى ھىزو نىرايەتى و... ھتە.

#### ۴- جەكەرەكردنى تۆوى بق و كىنە و گىيانى تۆلە سەندەنەۋە:-

شەر دەبىتە مایەى بى باوك كردنى زۆر مندال و پەش پۆش كردنى ھەزارەھا ئافرەت و لە ئاۋىردنى براى سەدەھا كچ و شەل و كوئىر كردن و شىۋاندنى جەستەى دەيەھا لاۋو جەرگ سووتاندنى دايكان و بىۋەژن كردنى ئافرت و چەندەھا كارەساتى تر، كە شوئىنەۋارى ترسناك لە دل و دەروونى كەس و كاروو دۆست و برادەرانىيان بە جى دەھىلن و گىيانى تۆلە سەندەنەۋە لە لايان دەخوئىتىنى و بەردەوام بوونى ئەو ديار دەيەش قەۋارەى نەتەۋەو گىيانى ھاۋكارى و تەبائى كوت كوت دەكات و ھەزارەھا دەلاقە و درز دەكاتە جەستەى كۆمەل.

كە بەداخەۋە زۆر جار ئەو ( بق و كىنە و تورەبوونە دەبىتە ھۆى ھەئس و تەۋتى نا بە جى و گرتنى پىگاي چەۋت و كەمتەرخەمى و دەست درىژى و تىك دان ) ( جلال، ۱۹۷۲، ص ۱۳۶ ). چونكە كۆمەلگاي نەخۇش دەبىت بە پىگر لە بەردەم ( تىركردنى پىداۋىستىيەكانى تاك و پىردەبىت لە بىبەش بوون و كۆسپ و مەملانى و تاك ھەست بە دىنيائى و ئارامى ناكات و گومان و دوودلى و بق و كىنە بەسەر سۆزو خۇشەۋىستى و ھاۋكارىدا زال دەبىت و دادگەرى كۆمەلەيەتى باردەكات و چەۋساندەنەۋە نا يەكسانى و ( ھەركەس بۇ خۆى ) زالدەبىت و تاكەكانى ئەو كۆمەلە بەرمو لادان و سەركىشى دەبات ( زهران، ۱۹۷۷، ص ۳۴۰-۳۴۱ ).

۵- لە نەنجامى ئەو كارەساتانەى بەسەر گەلانى عىراقدا ھات و دواى ئەۋىش گەمارۆى ئابوورى و ئىنجا شەرى ناوخۇۋ بىكارى و ھەزارى كەۋتنە خواردن و كلۇركردنى جەستەى مەۋقى كورد. بەداخەۋە زۆرىيەى لاۋان بى ئىش و كارن و نازانن ئەو ھەموو كاتە بى ئىشپەيان بە چى بەسەر بەرن، كە ئەمە خۆى لە خۇيدا مۆتەكەيەكەو خەرىكە قورقۇراگەى لاۋان كون كون دەكات و ھەناسەيان لى دەبىت. ( بى ئىشى لاۋان يان ھەرزەكاران ھۆكارىكى ترسناكە بۇ لاسارى و لادانىيان و پىشىل كردنى ياساۋ داب و



نه ریتی کومه لایه تی و سه ره هلدانی دیاردهی نامویی و ره شبینی ( عاقل، ۱۹۸۱، ص ۲۰۹ )

## ۶- زیادبوونی ژماره ی نه و که سانه ی تووشی گرت و نه خوشی دهره وونی بوون :-

شهره کوشتار کاره ساتی دل ته زینی به دوا دیت و کار له کونه نداسی دهره ی ناوه ندی دهکات و نه ریچکه ی ناسایی خوی لای دهکات ، له به رنه وهی ( کاره سات و ریگرو کوسپ، مرقه تووشی ترس و دله پاوکی و خه موکی و مملانیی دهره وونی دهکات و هاوسه نگی تیک دهکات و ناهیلیت وهک مرقه یکی ناسایی خوی له تهک ژینگه که ییدا سازینی و دوا جار تووشی کومه لیک گرتی دهره وونی و کومه لایه تی دهکات ) ( جیلفورد، ۱۹۶۲، ص ۳۶۶ )

## ۷- زال بوونی هیزی میلیشیات و تایه فله گهری و دهسته و تاقمی جیاجیا :-

له کاتی شهره کوشتاردا هه موو لایه ک هه ولی خو پرچه ک کردن و زیادکردنی ژماره ی به کداره کانی دهکات و چاو پووشی له زور ره وشت و سه ره پویی چه کداره کانی دهکات ، له به رنه وهی له لایه ک پیویستی پییانه و له لایه کی تریشه وه به ریلاوی به ره کانی بهنگ و زوربوونی ژماره ی چه کداران و بلاو بوونه وهی چهک و تهقه مانی له ناو هاوولاتیان و بوودانی کاره ساتی کوشتن و برینداربوون و سه وز بوونی گیانی رق و کینه رنه سنده وه و زالبوونی پرؤسیسی هه لچوون به سه ر پرؤسیسه کانی ژیریدا ، تهرو باش پیکه وه دهسووتینی ، له لایه کی تریشه وه که نه مهش کاریکی خراپ دهکاته سه ر بازی دهره وونی هاوولاتیان، هه رچی رووی گه شی شارستانیته و مرقه ییه تی هه یه پیشل دهکرت و دور نییه نه و هه لئس و که وته هیستریانه ته شه نه بکات و وهک عتایه کی ترسناک زوربه ی تاکه کانی تری کومه ل بگریته وه، چونکه ( مرقه به



تايىپەتى ھەرزەكار ئە رېڭى سەرنج دان و لاساىكردنەوموۋە فىرى زۇر پەۋشەت و ئاكارى  
كەسانى چوار دەورەيان دەبن ( دىبابنە ، ۱۹۸۴ ، ص ۵۹ ) .

## ۹- تىك چوونى شىرازى خىزان :-

شەپو كوشتار مال و ئىرانى و كاول كارى ئە دوو توئىدا خۇى ھەشارداومو ھەموو دام و  
دەزگا كۆمەلەيتىپەكان ھەلدەتەكىنىت ، ئە پىشەۋەى ھەمووشىيان خىزان كە بە يەكەم  
خانەى زىندوۋى كۆمەلە دادەنرىت ، شىرازى خىزان ئە نە نجامى كوشتن يان بەدىل گرتن  
يان برىندار كرتن يان تىك دان و تالان كرتن يان ئاۋارە بوونى يەكىك ( يان زىاتر ) ئە  
ئەندامەكانى تىك دەچىت و تاكەكانى تر توۋشى بىبەش بوون و خەم و خەفەت و ترس  
و دلە راۋكى دەبن .

مانەومو درىژە كىشانى ئەو بارو دۇخە تاكەكانى ئەو خىزانە بەرەپ ھەلدىرو  
كارەساتى ترسناك دەبات ، بە تايىپەتىش مىندالان و ھەرزەكارەكانىيان ، ئەب،رئەۋەى ئە  
قۇناغى گەشەكردندان و شارەزايى و زانىيارىيان كەمە و بە ئاسانى ئەبەردەم  
كارەساتدا چەك دادەن ( دەرنە نجامى توئىژىنەۋەكانى زانىيان ) ئان وىستون ، جارى  
ترفرز ، ئورنس و بىرت ) ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن كە ئەو مىندالانەى ژىنگەى خىزانىيان  
تىك چوۋەو ئە بارو دۇخى شەپو پىر ئە ئازاۋەدا دەژىن ، توۋشى دواكەۋتنى ژىرى و  
پەشۋاۋى دەروونى و ھەئس و كەۋتى سايكو پاسى دەبن و ۋەك مىندالى ئاسايى گەشە  
ناكەن ) ( قىطامى ، ۱۹۸۹ ، ص ۱۲۴ ) .

چونكە شەپو كوشتارو بارودۇخى ئاناسايى ژىنگەى مروق دەكەن بە دۆزەخ و بى ھىۋايى  
و پەشېنى ئە ناخى تاكەكاندا دەچىنى و ( ھەست بە دىئىيى و ئارامى و ئاسايش  
ناكەن و ھەموو پووداۋەكان ھەپەشە ئە چارەنۋوس و ژىيانىيان دەكەن و بى بەش دەبن ئە  
سۆزۈ خۇشەۋىستى كەسانى چوار دەورو دوور نىيە بىيىتە ھۇى ئە دەست دانى پلەو پايەو

ناوو ناویانگی زۆر له‌ تاکه‌کانی کۆمه‌ن ( العظمای، ۱۹۸۸، ص ۳۶۴ )  
 سه‌رجه‌م نه‌و پووداوانه‌ که‌ سایه‌تی مرو‌ف تیک ده‌شکینی و هه‌ره‌سی پێ ده‌هینی.

نه‌وه‌ی جیگای وه‌بیر هینانه‌وه‌یه، زۆربه‌ی قوتا بخانه‌و تیوره‌کانی دهره‌وونزانی و  
 کۆمه‌لناسی گه‌واهی نه‌و راستیانه‌ی سه‌رموه‌ ده‌ده‌ن، فرۆیدی دامه‌زێنه‌ری قوتا بخانه‌ی  
 شته‌ن کردنه‌وه‌ی دهره‌وونی، جه‌خت له‌ سه‌ر گه‌رنگی پینج ( ۵ ) سالی یه‌کده‌می مندان  
 ده‌کات و له‌ دامه‌توودا به‌ بناغه‌ی پته‌وی که‌ سایه‌تی مرو‌فی داده‌نی، نینجا نه‌گه‌ر به  
 ووردی و نه‌مانه‌ته‌وه‌ سه‌یری میژووی ژیا‌نی مرو‌فی کورد بکه‌ین، نه‌و کاته‌ بۆمان  
 دهره‌که‌وینت که‌ میژوویه‌کی چه‌ند خویناوی و پڕ له‌ کاره‌ساته‌.

نینه‌ نامانه‌وینت لی‌رده‌ هه‌موو لا‌ په‌ره‌کانی میژووی کورد هه‌لبه‌ده‌ینه‌وه‌، چونکه‌ لی‌رده‌  
 جی نابینته‌وه‌، به‌لام ته‌نها ده‌گه‌ر پیننه‌وه‌ بۆ سه‌ره‌تای ساله‌کانی هه‌شتای سه‌ده‌ی  
 بیستم که‌ به‌ شه‌ری عی‌راق و ئی‌ران ده‌ستی پیکرد، ئیمه‌ی کوردیش که‌م یان زۆر  
 پڕشکی نه‌و شه‌ره‌ دزیوه‌مان به‌رکه‌وت، باشه‌ نه‌گه‌ر سه‌رنجی ژیا‌نی نه‌و مندا‌لانه‌  
 به‌دین که‌ له‌و کاته‌دا له‌ دایک بوون، چاویان به‌ بینینی لاشه‌ی کوژراو و سوتینراو  
 پشکوت، گو‌ییان به‌زرمه‌ی توپ و نا‌له‌ی مووشه‌ک و نا‌پالم کرایه‌وه‌، لووتیان به‌  
 بارووت و دووکه‌لی مال و قوتا بخانه‌ی سوتا و قان دراو له‌ گه‌ن شیر خواردنه‌وه‌دا خه‌م و  
 خه‌فت و ترس و دله‌ راوکی و فرمیسکی گه‌شی سه‌ر پووی دایکی نو‌شی.

نه‌و پینج ساله‌ گه‌رنگی فرۆید با‌سی ده‌کات، مندا‌لی کورد هه‌مووی به‌ شه‌ پوکوش‌تار  
 به‌سه‌ربرد، نینجا هه‌ندیک له‌ دهره‌وونزانه‌کان هیواو گه‌شبینی له‌ ناخی تاکه‌کانی  
 کۆمه‌لدا ده‌چینن و ده‌لین نه‌گه‌ر نه‌و ( ۵ ) ساله‌ی یه‌که‌میش پڕ له‌ کاره‌سات و ناخو‌شی  
 بۆ، نه‌و خوا خوش بوون و چاک بوونی ژیا‌نی مرو‌ف له‌ دوا‌ی نه‌و پینج ساله‌ زامنی پته‌وی  
 که‌ سایه‌تی نه‌و مندا‌لانه‌یه، به‌لام سه‌د مخا‌بن ژیا‌نی نه‌و مندا‌لانه‌ دوا‌ی ( ۵ ) پینج  
 سالی یه‌که‌میان خوشتر نه‌بوو، هیچ گو‌رانکاریه‌کیش پووی نه‌داو له‌و گه‌ش‌بینی و

ھىوايەى نەو دەروونزانانەش بېنەش بووین ، بە پېچەوانەو ۋە گرو كلپەى شەرى نىوان عىراق و نىران لە دواى نەو ( ۵ ) پېنج سائە بە ھىزو تىنتر بوو ، ماوۋى ( ۸ ) ھەشت سان مرقۇى نەم ناوچەيەى كرد بە سووتەمەنى خۇى ، دواى شەرى عىراق و نىران بارودۇخى ژيانى مرقۇى كورد باشتەر نەبوو بگرە زۆر خراپتر بوو كىمىابارانى ھەلە بچە و نەنزالى بەدناو رووياندا دواى نەو ھەش جەنگى دووھەمى كەنداو راپەرپىن و دواى ماوۋىەكى كورتىش شەرى براكوژى بلىسەى بەرز بوو.

ئىنجا نەگەر بگەرپىنەو ۋە لای نەو كۆرپەلەيەمان كەلەسەرەتاي شەرى عىراق و نىران لە دايك بوو بوو ، نەوا ئىستا تەمەنى ( ۳۰ ) سائە و دوور نىيە ئىستا چەكىشى لە شان كوردى ، چونكە نەو بەد بەختە لەو رۆژمەوى كە لە دايك بوو تاوۋەكو نەمرو ژيانى ھەر شەرو كوشتارو كاول كردنە ، نەى لەو زياتر چاومروانى چى دەكرىت لە يەككە كە ھەموو ژيانى خوین رشتن بىت ، نەى ھەموو زاناو فەيلەسوفەكان ژىنگەى مرقۇ بە ھۆكاريكى گىرنگ دانانىن ؟ بەلى ھەندىكيان بە تاقە ھۆكارو گىرنگىرەن ھۆكاريشى دادەنن و دەلن مرقۇ كور و كچى ژىنگەكەيەتى ، لە پېشەوۋى ھەمووشيان ( سكىنەرى ) دەروونزانە كەلەو باومرەدایە مرقۇ بونەومرىكى لاوازو بى دەسەلاتەو ۋەك تۆپەلە قورپك وایە و ژىنگە بە نارەزووى خۇى يارى پىدەكات و چى بویت لىى دروست دەكات.

ھەروەھا ( بافلۇفى ) پووسىش بە پىى تىۋرى پىۋەلكانى مەرجى ( الاقتران الشرطى ) ، جەخت لەسەر نەو دەكات كە ورووژىنەرو پووداۋە ترسناكەكانى شەر وكوشتار ، ورووژىنەرو پووداۋە خۇش و بىلايەنەكانى ترى ژيانىشمان لىدەكات بە دۈزەخ نەویش لە نە نجامى جووت بوون و پوودانىيان لەينەك كات و شوین و ئالوگۇبو جىگۇرپكەيان .

ھەروەھا زانايان ( دۆلارد ، مىللر ، بندۇرا ) سوورن لەسەر پىروسىسى لاساى كىرنەو ھەسەرنج دان و ۋەرگىرتنى پووداۋەكانى ژيان لەلايەن منداال و ھەرزەكاربە تاييەتى و تاكەكانى ترى كۆمەل بە گشتى . كەواتە بە پىى بۇچوونى ھەموو نەو

تېۋرى و قوتا بخانه دەروونىيانه ، ئەم بارودۇخە ئاساسايى و ئالتۇزەي كوردستان ،  
كارىگەر يىپەكى خراپى لەسەر بارى دەروونى مروۋى كورد ھەيە ، سەرەپاي ئەو ھەش شەپى  
ناوخۇشى ھاتە سەر. دەتوانىن لەبەر پۇشنايى ئەو راستيانەي سەرەمە بەگەينە ئەم  
دەرنە نجامانەي خوارمەو :-

بە پىنى تېۋرىيەكەي ( ابراھام ماسلو ) دەبىت مروۋ ئەو پىداۋىستىيە بىنەرەتياىە تىر  
بكرىت، بۇ ئەو ھەي لە حالە تىكى ھاۋسەنگىدا بىت و كالاي مروۋايەتى بەبالاي بىرەرىت  
، بەلام ئىمە ئەو ھە چاك دەزانىن كە ژمارەيەك لە خىزانەكانى كورد ھەژان و بە ئاسانى  
ئاتوان پىداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكانىان دابىن بىكەن ، بە تايىيەتى خۇراك ، ئىنجا  
لەگەر مروۋىكىش برسى بىت ، بە پىنى تېۋرىيەكەي ماسلو ، بەردەوام وىل و سەرگەردانى  
لوقمە نانېك دەبىت و ھەموو پىداۋىستى و پائەنەرەكانى تر دەخاتە گەر لە پىناو  
تىرگەردنى سەكە برسىيەكەي و شارە نمونەيىيەكەي ئەو دەبىت بەو شۆينەي لوقمە  
نانىكى لىبىت و گەدەي برسى تىرېكات ، ئىتر مەسەلەي ئاكارى جوان و زانست و  
پۇشپىرى و داھىنان و خۇشەويستى و پىزگرتن و تحقيقى خود لە بواری دەروونى ئەو  
كەسە برسىدە ھىچ گىرنگىيەكى نامىنى .

ئىنجا ئەگەر كۆمەلېك خىزان ھەبىت برسى نەبن و پىداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكانىان  
تىرېۋىت ، ئەو گىرغىتىكى تىران ھەيە ، ئەو ھىش نەبوونى ئەمەن و ئاسايشە چۈنكە  
شەپى ناوخۇبۇتە ھۇي نەمانى ئەمەن و ئاسايش و دىئايى و مروۋ ناتوانىت لە  
شۇنىكىدا كە شەپو كۇشتارى تىدا بىت، ھەست بە دىئايى و ئارامى بىكات، چۈنكە شەپو  
ئاسايش و دىئايى دوو پووى جىاۋازى ژيانن و مەھالە لەيەك كاتدا ھەردووكيان  
پىكەو لە ئارادا بن .

خۇشمان دەزانىن بە پىنى تېۋرىيەكەي ماسلو ئەمەن و ئاسايش پىداۋىستى گىرنگى  
پوۋەمە دەبىت دواي پىداۋىستىيە فسيۇلۇژىيەكان تىر بىكرىت و بۇ مروۋ دابىن بىكرىت ،  
بەلام بەداخەو لە كوردستان دوو پىداۋىستى ھەرە گىرنگى ژيان ( فسيۇلۇژى و ئەمەن و

ئاسايش ( بۇ مەۋقۇ كورد بە تەۋاۋى دابىن نە كراۋە ، ئىتر مەۋقۇ نە گەر نە و پىنداۋىستىيە  
گەرنگانەى تىر نە كرئىت نە ۋا مە حالە بتوانئىت خۇشەۋىست بئىت و كەسانى تىرى خۇش  
بئىت و جىنگەى رىزو ستايشى كەسانى تر بئىت و پلە و پاىيەى كۇمە لايەتى ھە بئىت و  
بگاتە قۇناغى تحقىقى خود ، چۈنكە نەم پىنداۋىستىيە سەرخانى نە ۋقەۋارە  
دەروونىيەن كە ژىر خانە كەى پىنداۋىستىيەكانى فسىۋلۇژى و نەمن و ئاسايشە .

كەۋاتە بە پىنى نە و تىۋرىيە زۇر ئاساىيە نە گەر پەيۋەندى كۇمە لايەتى نىۋان  
تاكەكانى كۇمەلى كوردەۋارى ژەنگ ھە ئبەئىنى و گرفت و ناخۇشى لە نىۋانىاندا دروست  
بئىت و ھەركەسە بۇ خۇى ھەول بىدات و بەرژەۋەندى تاييەتى زال بئىت بەسەر  
بەرژەۋەندى گشتى و خۇپەرستى و تاك رەۋى سەرھە ئبىدات و زۇر دىاردەى دزىۋ لە  
ژىنگەى كوردەۋارى پەيدا بئىت ، ۋەك رەنگدانەۋەيەكى واقىيەى نە و بارودۇخە نالە بارەى  
كوردستان لەۋانە :-

۱- كۆچ كەردنى ژمارەيەكى زۇر لە پسپۇر شەرەزاۋ خاۋەن برۋانامەى بەرز بۇ ھەندەران .  
۲- زياد بوون و تەشەن كەردنى زۇر دىاردەى دزىۋ بە ژىنگەى كوردەۋارى ، لەۋانە راۋوپووت  
و تالان كەردن و زەۋوت كەردنى مائى ھاۋولاتيان و موئكى دەۋلەت ، بە بىيانوۋى دەست  
كەۋتى شەرو پارىزگارى كەردن لە بەرژەۋەندى حىزبايەتى تەسك .

۳- ئالۋىبوون و تەشەنە كەردنى زۇر گرفتى كۇمە لايەتى ، كە بۇتە ھۇى مەترسىيەكى  
گەۋرە بەسەر پاشە پۇژى كۇمە لگاي كوردەۋارىيەۋە ، لەۋانە دوزمنايەتى نىۋان زۇر لە  
ھۇزو تىردكانى كوردستان لە نە نجامى شەرى ناوخۇ ، شوۋنە كەردنى ژمارەيەكى زۇر لە  
كچان و ژن نە ھىنانى ژمارەيەكى زۇر لە گە نجان ، كە خەرىكە مۇمى تەمەنى لاۋىيان  
دەكۋىتەۋە ، ژياندەۋەى گىيانى ھۇزو ناۋچە گەرى .



ھىچ دىاردەيەك ئە ئىياندە بە بى ھۇۋىنىمە دىروست نايىت ، بەئىكودەيىت كۆمەئىك  
ھۇكار ئەتەك يەكتىدا كارلىك بىكەن و زەمىنە كەش و ھەۋاي گونجاۋى بۇ بىخولقىنن  
ئىنجا ئەۋ دىاردەيە ئە مىندالدىنى ئىياندە سەر ھەلەدەتات. گومانىشى تىدا نىيە  
دىكتاتورىيە تىش ۋەك دىاردەيەكى كۆمەلەيەتتى دەروونى پامىيىرى ، بىنەما و زەمىنە  
تايەتتى خۇي ھەيەۋ ئە ئە نىجامى كارلىك كەردىنى كۆمەئىك ھۇكارى ناۋەكى و  
دەرەكەۋە ، كە ناۋەكەيەكان پەيۋەندىيان بە خۇدى دىكتاتور دەرەكەكەنىش  
پەيۋەندىيان بە ئىنگەۋە ھەيە ، دىروست بوۋە .

نايىت ئەۋەشمان ئە ياد بىچىت كە زۆرىيە ھۇكارى بىنەما ناۋەكەيەكان دەرەكە نىجام و  
رەنگەنەۋە ھەردوۋ ھۇكارى ئىنگەۋە بۇماۋەن . ئىنجا ئەبەر ئالۋى و ژمارە زۆرى ئەۋ  
ھۇكارانە ئەلەيەك و درك پى ئەكەردن و تا ئىستە مانەۋە ھەندىكىيان بە ئەزانراۋى ئە  
لەيەكى تەرەۋە ، تىگەيشتن و شىتە ئىكەنەۋە كەسايەتتى دىكتاتور ئاسان نىيە و  
پىۋىستە پىش ھەمۋو شىتەك سەرنج ئە چەمكى كەسايەتتى بىدەين و بە ناخىدا  
شۆبىنەۋەۋە ئەۋىۋە بە دۋاي بىنەماۋە ۋەگ و پىشە دىكتاتورىيەتتا بگەپىن .

كەسىتتى ( الشخصية ) :

گومانى تىدانىيە زۆرىبەمان كەم يان زۆر شىتەك دەرەكە ھەسەتتى دەزانىن و  
ھەندىكەبار بىرپار دەرەكە ھەسەتتى ھەۋەل و دۋست و ھەندىك ئە تەكەكانى  
كەۋەل دەدەين و گۈي بىستى ھەندىك خاسىيەت و سىفاتى تايەت بە كەسايەتتى دەين  
لەۋانە فلان كەس كەسايەتتىكى سەركەۋتۋى ھەيە ، بەلام ئەۋى تىران  
كەسايەتتىكى لاۋازى ھەيە ، يان كەسايەتتى نىيە يان كەسايەتتىكى شەرخۋازى



ههیه ، یان کەسایەتییهکی سەرنج ڕاکێشی ههیه ، ئەمانە و چەندەها ناو و نازناوی تر لە ژێانی ڕۆژانەماندا دەربارەی کەسایەتی ههیه . بەلام سەرچەم ئەوانە ی سەرەو قسە ی سەرزاری زۆربە ی خەڵکین و دوورن لە توێژینهوێ زانستیهوه ، هەرچەندە هەندیکیان نزیکن لە راستیهوه .

بەلام ئەگەر بمانەوێت بە شیوێهکی زانستیانه راستیهکان بپێکین و زیاتر بەناخی کەسایەتییەدا شۆڕببینەوه ، ئەوه دەبێت بۆ لای دەروونزانەکان و دەرئە نجامی توێژینهوێهکانیان بگەرێنەوه . نابێت ئەوێش فەرمانۆش بکەین کە تاوێه کو ئێستا ئەبەرگرنگی و ئالۆزی کەسایەتی ، پێناسەیهکی بەرفراوانی تایبەتی کە پێر بە پێستی بێت و گشت کونج و کە لەبەرەکانی ڕوون بکاتەوه نییه ، بە لکو ژمارەیهکی زۆر پێناسە ی جیا جیا بە قەدەر ژمارە ی ئەو دەروونزانانە ی کە توێژینهوێیان لە سەر کەسایەتی کردووه ، ههیه ، کە هەر یه کەیان بە پێی فەلسەفە و بیروباوەری تایبەتی خۆی پێناسە ی کردووه ، بە هەمان شیوێ پێناسە ی ، مشت و مێو بۆچوونی جیا جیا دەربارە ی سروشتی کەسایەتی و ئەو ھۆکارانە ی کاری تێدەکەن ههیه .

بۆ نموونە قوتابخانە ی شیتەل کردنەوێ دەروونی کە دامەزرێنەرەکی ( سیگموند فروید ) ئەو باوەڕەدایە کە سروشتی مەوێ شەڕخوێزو وەک بوو کە شووشە یەک ئە لایەن کۆمەلێک ڕەمەک و پالێنەری بایۆلۆژییهوه هەلێزو دابەزی پێدەکرێت و کۆنترۆلی ئە ژێر ویست و ئێرادە ی خۆیدا نییه ، ههوهها ( سکینەری ) دەروونزانی ئەمریکیش هەمان بۆچوونی فرۆیدی دەربارە ی مەوێ ههیه ، بێجگە ئەوێ کە ( سکینەر ) ئەو باوەڕەدایە کە ویست و ڕەوشتی مەوێ ئە ژێر کۆنترۆل و ڕەحمەتی ژینگە و جیهانی دەروێه دایە ، کە ئەوانیش خۆیان ئە دام و دەزگا کۆمەلایەتی و ڕامیاری و ئابوورییهکاندا دەدۆزنەوه ، کە ئەوان چۆنیان بویت بەو شیوازە کەسایەتی بنیات دەنێن .

د. كەرىم قەدرچەتلى

گومانىشى تېدانيىە كە سكىنەرىش لەسەر ھەمان پىيازى ( واتسنى ) مامۇستاي دەپرات كە دامەزىنەرى قوتا بخانەى رەھشەتايەتە ( المدرسة السلوكية ) . واتسنى گوتەيەكى بە ئاوبانگى ھەيە كە دەلىت ( دە منداىە بىدەنى ، من بە شىۋەيەكى لاپەلايى و ھەرەمەكى ( عشوائى ) يەكىيان ھەلدەبىزىم ، نىۋە چىتان دەۋىت من نەۋەى نى دوست دەكەم ، نەگەر دەتەنەۋى دەيكەم بە پزىشك يان بە تاوانباريان بە پارىزىم يان بە نەندازىاريان بە ھونەرەندە يان بە بازىرگان ... ھتە ، بەلام بەمەرجىك خۇم زىنگەيەكى تايىەتى بۇ بخولقىنىم ) ( عاقل ، ۱۹۷۹ ، ص ۱۱۷ ) .

واتا دەتەنەرىت لە پىگەى راھىنان و فىرکردن و زىنگەى تايىەتەۋە ، مەۋقە فىرى ھەمۇ شتىك بىكرىت و كۆنترۆلى رەھشەت و كەسايەتى بىكرىت ، بەبى گويدان بە بۇمەۋە رەگەزە تەۋە تەۋىزى كۆمەلەشەتى و ئابۋورى باب و باپىرى . بەلام ( جان جاك رۇسۇ ) نەيەسەف لەۋ باۋەرەدەيە كە سەۋشى مەۋقە خىرخوازە ، بەلام كۆمەلەشەتە ۋە دام و دەزگاكەنى بەرەشەرخەۋەزى دەبەن و لە پىچكەى ئاسايى خۇى لای دەدەن .

لەبەرەنەدە نەۋ بۇچۈنەى رۇسۇ ، ( ھۆبىزى ) نەيەسەۋف لەۋ بىرۋايەدەيە كە سەۋشى مەۋقە شەرخەۋەزە مەۋقە ھەر لە بىنەرەتەۋە گورگەۋ بەردەۋام لە ھەۋلى پىشتە شكاندن و چال بۇ ھەل كەندەى بىرەى خۇيدەيە ، ھەرۋەھا زانايەنى ۋەك ( بەندۇرا ، دۇلار ، مىللەر ) ، لەۋ باۋەرەدەن كەكەسايەتى و رەھشەتە مەۋقە لە پىگەى سەرنج دان و لاساىكردنەۋەى كەسايەتى و رەھشەتە كەسانى چۈاردەۋىرەيەۋە دوست دەبىت ، نىنجا نەگەر كەسانى چۈاردەۋىرەى منداى شەرخەۋەزە دىكتاتورىن ، نەۋ كاتە دەبەن بە نەۋەى شەرخەۋەزەى دىكتاتورى بۇ لاساىكردنەۋەى منداىان لەۋانەۋە فىرى نەۋ خاسىيەت و بوشانە دەبەن .

بەبىرۋەى ( نەدەلەر ) ىش ھەستە كەردن بەكەمى ( الشعور بالنقص ) دايەنەۋى رەھشەتە و كەسايەتى مەۋقە ، چۈنكە نەۋ ھەستە كەردن بەكەمىيە پال بە مەۋقەۋە دەبىت و ۋىستە رەزەنەۋەزەۋى زالبۋون و كەلەگەى و ھىز بەكارھىنان بۇ كۆنترۆل كەردن و زال بۋون

بەسەر دياردەكانى ژيانداى لا دروست دەكات ، بەرپاى ئەدلەر ھەست كردن بەكەمى ئە  
لاى ھەموو كەس ھەيە ، ئىتر ئەو كەسە ئە ھەر چ قۇناغ و رەگەزو توخمىك بىت ، بەلام  
تەنھا شىۋازى دەربىرېن و قەرەبوو كىردنى ئەو ھەست كردن بەكەمىيە ، ئە يەككەو ەبۇ  
يەككى تر دەگۆردىت ، دوورنىيە ھەندىك كەس بە شىۋازى تووندو تىژى و  
دكتاتۇرىيەنە ھەزوو ئارەزوو ەكانى خۇيان بەيىننە دى و قەرەبووى ھەست كردن  
بەكەمىيەكەيان بىكەنەو . ھەر ئەم بارەيەو ە ئەدلەر دەئىت ( بەكارھىنانى تووندو  
تىژى ئەگەل منداڭ و سووكايەتى پىكردنى يان بوونى كەم و كورتى جەسنەيى و بى  
بەش بوون ئە تىركردنى پىداوېستىەكان ، ھەست كردن بەكەمى زىاتر دەكات و دوور  
نىيە بىيىتە پائەنەر بۇ ھەئسووكەوتى توندو تىژو دىكتاتۇرىيەنە ئەلاى منداڭ ( رمزى  
، ۱۹۸۱ ، ص ۷۴ ) .

### لەبەر پۇشنایى و راوېچوونى ئەو ھەيەلەسوف و زانايانە ، دەتوانىن بگەينە ئەم دەرنە نجامانەى لاى خوارمەو :-

۱- سىروشتى مەرۇق نە بەتەنھا خىرخوازە نە شەرخوازش ، بەلكو تۆوى خىرو شەر  
لەناخى ھەموو مەرۇقىكدا ھەيە ، ئىتر ئەو ژىنگەو كۆمەلەى كە مەرۇق تىيادا دەرى ، پۇلى  
يەك لاكەرەو ە دەبىنى ، واتە ئەگەر گونجاو ەبار بىت بۇگەشە كىردنى مەرۇق ، ئەو  
كاتە تۆوى خىرخوازش گەشە دەكات ، بەلام ئەگەر ژىنگەو كۆمەل پىرپوون لەبەرەست و  
بىبەش بوون و ھەلخەلەتەندىن و تووندو تىژى و چەوساندەو ە ، ئەو كاتە تۆوى  
شەرخوازش سەوز دەبىت و تاك دەبىت بە گورگى ناو پىستى مەرۇق .

۲- ژىنگەى كۆمەلەيەتى بەتايىيەتى خىزان پۇلى گرنگى ئە بىياتنانى ئەسايەتى  
مەرۇقدا ھەيە ، زۆربەى زاناو قوتا بىخانەكان جەخت لەسەر ( ۵ ) پىنج سالى يەكەمى  
ژيانى منداڭ دەكەن و بە ھۆكارى لاكەرەو ە ترسناكى دادەنېن لەسەر چارەنوس و  
كەسايەتى ئە داھاتوودا . ئە نجامى زۆر ئە توپىژىنەو ەكان ئامازە بۇ ئەو ە دەكەن ( كە

توندو و تیژی و پەوشتی دکتاتۆریانی زۆر لە باوکان بوو و دەگەریتەوه  
کە لە سەردەمی منداڵییاندا تووشی سووکایەتی پیکردن بوون و لەسۆزو خوشەویستی  
دایک و باوک و کەسانی تری چواردەوریان بێبەش بوون و بەردەوام توندو و تیژی لە  
تەکیاندا بەکارهاتوو ، ئەبەرئەوه ئەوانیش زۆربەی پەوشتیان لە خیزان و گۆرەپانی  
کارکردندا توندو و تیژی لە خۆی دەگریت و ناتوانن لێی دەربازبن ( ( فەهی ، ١٩٧٧ ،  
١٦٤ ) .

۲- باری دەرۋونی مرقۇڭ پەنگدانەۋەى جىھانى دەرەۋەىيە ، دەرەۋە چەند تۈۋندۈ تىژو  
تۇقۇنەرو دىكتاتورىيە ، جىھانى ناۋەۋەى مرقۇش نەۋەندە بىرە زىاترىش تۇقۇنەرو  
دىكتاتورىيە ، بۇ نەۋە ( بەردەۋام بەكارهينانى تۈۋندۈ تىژو لىدان دەپتە ھۈى  
دوست كۈنى گىانى دۈژمنكارى و شەرخۈازى لە ناخى مىندالدا ) ( مىن ، ۱۹۸۶  
م. ۲۹۰ ) ، لە بەرئەۋەى ھىچ مرقۇش پازى نابىت سوۋكايەتى پىيكرىت ، ھەرچەندە  
مىنداللىش بىت ، نەگەر سوۋكايەتى پىكراۋ توۋشى نازارۈ لىدان بوۋ ، ۋە نەيتۈانى پق و  
كىنەۋ توۋرەپىيەكەى ئاراستەى نەۋ كەس و سەرچاۋانە بىكات كە توۋشى نازارىان  
كۈرۈۋە ، نەۋا لە پىگەى مىكانىزمى دەرۋونى لادانەۋە ( الأراحة ) ئاراستەكەى دەگۈرى  
بۈۋى دەكاتە كەسانى بى گوناھوبى دەسلەت و دەبن بە قۇچى قوربانى .

نمونه‌ش لهم باره‌یه‌وه زۆره ، دەرکه‌وتووہ ئەو مندا لانە‌ی سووکایە‌تیا ن پێدە‌کری‌ت و  
 دایک و باوکیان لێدان و تووندو تیژی لە‌گە‌ڵیان بە‌کار دە‌هێنن، ( لە‌بەر ئە‌وە‌ی بە‌ دایک  
 و باوکیان ناوێرن و داب و نە‌ری‌تی کۆمە‌لایە‌تیش پێ‌گە‌یانی پێ‌نادات گە‌ دە‌ست دەرێ‌ژی  
 بکە‌ن سەر دایک و باوکیان، ناچار بە‌ دوا‌ی نی‌چیرێ‌کی بە‌ستە‌ زماندا دە‌گە‌ڕێ‌ن، بۆ ئە‌وە‌ی  
 بکۆکێ‌ن و تورە‌ییە‌کانیان ئا‌راستە‌ی بکە‌ن ) ( عیسوی ، ١٩٨٤ ، ص ٩٣ ) .

بۇلارنى مەشھۇر دىكتور بىناسرىتەۋە دەپيىت كۆمەلىك خاسىيەت و سىفات لە رەۋشت و  
ئىگەنلەر ئويلا بەرجەستە بىيىت، لەوانە (تاك رەۋى لە راو بوچوون، بەكارهينانى

تووندو تیزێ و هەرەشەکردن و چاوسوورکردنەوه بۆ جێبەجێ کردنی فەرمانەکانی ، دڵ  
 ڕەقی و بێ بەزەیی ، وەرنەگرتنی ڕاوبۆچوونی نەیاران و بروانەبوون بە کۆشت و گۆو  
 ڕاگۆڕینەوه ، لووت بەرزێ و ئە خۆبایی بوون ، کردنی کەسانی تر بە پرد و مقاش بۆ  
 هێنانەدی حەزو ئارەزووەکانی خۆی ... هتد .

بەلام ئەوانەیه ئەلای یەکیەک پرسیاریک قووت ببیتەوهو بلیت ، ئینجا خۆنەو  
 خاسیەت و سیفەتەکانە ئەک بە تەنها ئەلای دکتاتۆر ، بەئکو ئەلای زۆر کەس هەیە ،  
 راستە ئەو خاسیەتەکانە ئەلای هەموو کەسیک کەم یان زۆر هەیە ، بەلام ڕێژەو برەکە  
 جیاوازه . بۆ نموونه دڵ ڕەقی و بەزەیی بەو شیوەیه ئە ژياندا نین کە بتوانن مەروڤ  
 دابەش بکەن بەسەر دوو گروپدا ، گروپیکیان دڵ ڕەق بن و گروپەکە ی تر بەزەیی ،  
 بەئکو دڵ ڕەقی و بەزەیی وەک دوو خاسیەتی هەڵچوونی ، تەواوکەری یەکتەترین و  
 پێچراندن و بۆشایی ئە نیوانیاندا نییه ، بەئکو یەک هێلی راست دروست دەکەن ،  
 جەمسەرێکیان دڵ ڕەقییەو جەمسەرەکە ی تریشی دڵ نەرمی و بەبەزەیی ، ئە  
 نیوانیشیاندا چەند پلەیهکی جیا جیا ئە دڵ ڕەقی و بەزەیی هەیە ، چۆنکە زۆربە ی  
 تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین ئە خاسیەت و دیاردە دەروونییهکاندا ، ژمارەیهکی  
 کەمیان دەکەونه ئەم سەر و ئەوسەری جەمسەرەکەو ئیتر یان زۆر ئەو خاسیەتە ی هەیە  
 یان کەم .

بۆ نموونه زۆربە ی تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین ئە زیرەکییدا ، بەلام ڕێژەیهکی  
 کەمیان زۆر زیرەکن و بەهەمان شیوەش ڕێژەیهکی زۆر کەمیان دەبەنگ و گیل و  
 دواکەوتوون ، هەروەها زۆربە ی تاکەکانی کۆمەلە مام ناوەندیین ( متوسط )  
 ئەدریژیدا ، بەلام ڕێژەیهکی کەمیان زۆر دريژن و ئەبەرانبەریشدا ڕێژەیهکی کەم زۆر  
 کورت و بێستە بالان .

ئەو خاسیەتەکانە ی نامازەیان بۆکرا ، بە ڕێژەیهکی زۆر ئەلای دکتاتۆر هەیە ، دەتوانن  
 بلین ئەوپەری جەمسەرەکەیه و ئەم جیاوازییه دیاردەیهکی ئاساییه ئەناو هەموو



بۈيۈك ۋەزىرەكاندا چۈنكى ( ھەركەسە تايىپە تەندىتى خۇي ھەيە ۋە ھىچ كەسىكى تر ناچىت ، ھەروھە ھەموو پووداۋىكىش ۋەك ئەوانى تر نىيە ، ئەوانەشە ئەبەر ئەۋە بىت كە ھەرشتە كات ۋە شۈينى تايىپەتى خۇي ھەيە ۋە ھىچ كاتىكىش دوۋشت ۋەك يەك پوو نادەن ) ( صالح ، ۱۹۸۴ ، ص ۱۱ ) .

بىگومان كۆمەلىك ھۆكار ( ۋەك ئە پىشەۋە ئامازەى بۆكرا ) ئەۋ تاكايە تىيەى مەرۋى دىارى دەكەن ، ئەوانە ( بۆماۋە ) ، ( ژىنگەى جوگرافى ۋە مىژۋىيى ۋە كۆمەلەيەتى ۋە دىرونى ) ، مەبەست ئە بۆماۋە ئەۋ خاسىيەت ۋە سىفەتەنەيە كە ئە پىگەى كرۇمۇسۇماتەۋە ئە داىك ۋە باۋكەۋە بۆ مىندالەكانيان دەگۈيزىتەۋە . بەلام تاۋەكو نىستا تويزىنەۋەيەك نىيە ئامازە بۆ ئەۋە بكات ، كە دكتاتۋىيەت دىاردەيەكى بايەلۈزىيەۋ ئە پىگەى بۆماۋەۋە دەگۈيزىتەۋە .

بەلام چەند تويزىنەۋەيەك ھەيە كە ئامازە بۆ توندوۋ تىزى ۋە شەرخۋازى دەكەن ۋە ئەۋە دەردەخەن كە ئە پىگەى كرۇمۇسۇماتەۋە دەگۈازىنەۋە ، بەتايىيەتى لاي ئەوانەى كەزىاتر ئە ( ۴۶ ) كرۇمۇسۇمىيان ھەيە ، واتە ( ۴۷ ) يان ( ۴۸ ) كرۇمۇسۇمىيان ھەيەۋ بەكەسايەتى سايكۇپاسى ۋە شەرخۋاز ئە قەلەم دەدرىن ، ۋە ھەندىكى تريان ئامازە بۆ كۈنەندامى دەمارى ناۋەندى دەكەن ۋە دەلىن مەرۋى شەرخۋاز كەم ۋە كورتى ئە شىۋەۋ پىگەتەى مىشكىدا ھەيەۋ نىمچە ئەبەكامىيەكى پىۋە ديارە ، ھەندىكى تريان ھەئس ۋە كۈتى ئاناسايى مەرۋى دەگەپىننەۋە بۆ جۇرى كۈيرەگلاندەكان ۋە نوقستانى ئە پىزەى ئاسايى دەرھاۋىشتەكانيان .

ئەگەر ۋوردىبىنانە سەيرى دەرنە نجام ۋە بەلگە بۆماۋەيىەكان بگەين ، بۆمان ئەۋدەكەۋىت كە ئامانجىيان ئە پىكاۋە ، كەۋاتە ژىنگە بەمانا بەر فراۋانەكەى بە غىرسراۋى يەكەم دەژمىردىت ئە دروست كەردنى دكتاتۋرو زەمىنە خوش كەردن بۆ



گە شە كردنى. يەكەم دامە زراوى كۆمە لايە تىش كە كاريگەرى ترسناكى لە سەر چارە نووس  
و پاشە پۇژو كە سايە تى تاكە كانى ھەيە، خىزانە.

### خىزان -۱-

ھەموومان دەرمانىن خىزان يەكەم خانەى كۆمە ئەو يەكەم دامە زراوى كۆمە لايە تىيە كە  
شۆين پەنجەى لە سەر كە سايە تى تاكە كانى ديارە، ئىنجا ھەرچ كاتىك خوانە خواستە  
شیرازەى تىك چوو، ئەو كاتە دەبیته مەترسى بۆ ژيانى ئەندامە كانى، بىگومان زۆر  
ھۆكار دەبیته ھۆى تىك چوونى شیرازەى خىزان، ئەوانە مردنى يەكىك يان ھەردوو بە  
خىوکار ( دايك و باوك )، تە لاقدان، شەرپو ئازاوەى بەردموام، لادان و سەرکىشى  
يەكىك ئە ئەندامە بەرپرسە كانى خىزان.

ھەروەھا پەرورە دەى ھە ئەى ناو خىزان زەرەر زىيانىكى گەورە بەكە سايە تى  
مندالە كانیان دەگە يە نیت ئە بەرئەو ھى نەبوونى ژینگەى گونجاو ئە كاتى گە شە كردنى  
كە سايە تى مندالدا { بە تايە تىش ئە پىنج سالى يەكەمدا } دەبیته ھۆى شيواندن  
كە سايە تى و زۆر زەحمەتە بتوانریت ئە داھاتوودا قەرەبوو بكریتەو، ھەمان  
دەرئە نجامیش ( ھارى ھارلو ) پىگە ىشت، كاتىك تویرینەو ھى لە سەر چەند بىچوو  
مە یموونىك كردو بۆى دەرکەوت كە لايەنى كۆمە لايە تیان زۆر دواكە وتوو ھە ئە تواناشدا  
نییە قەرەبوو بكریتەو { ( سعید ، ۱۹۸۱، ص ۱۹ ) }.

بە داخەو ھەندىك ئە دايكان و باوكان ئە پەرورە دە كردنى مندالە كانیاندا بەردموام  
پەنا بۆ توندو تیژی و لیدان دەبەن، نازانن كە ئەو جورە مامە ئە یە، كە سايە تى  
مندالە كانیان تىك دەشكىنى و بەرەو ھە ئدیریان دەبات، ئە بەرئەو ھى ( رەوشت و داب و  
نە ریتی دايك و باوك ئە رىگەى لاساىكردنەو ھە بۆ مندالە كانیان دەگویرینەو،  
ھەرئە بەرئەو ھە كە توندو تیژی و لیدان و ھەرەشەى دايك و باوك دەبیته ھۆى دروست  
كردنى بق و كینە و تورەیی و لاسارى لای مندالە كانیان ) ( الدباغ ، ۱۹۷۵، ص ۶۹ ) .

د. كەرىم قەدرەچەتلىنى  
راستىيەكى بەلگە نەويستە كە ئازارو لىدان و بىنبەش بوون، پق و كىنە لاي مرقۇ  
دروست دەكات و نىتر بە ھەرچ شىۋەيەك بىت دەبىت لىي دەربازىت ، بەلام مەترسى نەو  
پق و كىنەيە نەوۋەيە كە زور جار لە تاكەوۋە بۇ كۆمەل دەگوازىتەوۋە ، بۇ نەوۋە نەگەر  
مندال پەيوەندى ناخۇش بوو لەگەل باوكى و پق و كىنەيە ھەبوو بۇي، نەوا دوورنىيە  
ھەتا ھەتايە پقى لە دەسلەت و سەرچەم نەو پىاوانە بىت كەوۋەك باوكى وان ،  
تويژىنەوۋە ھەيە نامازە بۇ نەوۋە دەكات.

نەگەر مندال لە سەردەمى مندالىدا لە سۆزو خۇشەويستى باوك و دايكى بىنبەش بوو ،  
نەيتوانى پەيوەندى كۆمە لايەتى لەتەك نزيكتىن كەس لە ژياندا كە دايك و باوكە  
دابىت و لەسەر دەستى نەوان ئازارو سزاي چەشت، نەوا بە ھىچ شىۋەيەك لە داھاتوودا  
ناتوانىت پەيوەندى كۆمە لايەتى سەرکەوتوو لەگەل تاكەكانى تىرى كۆمەلدا دابىت و  
بەردەوامىش بە چاوى گومان و دوو دليەوۋە دەروانىتە كەسانى تىرو دوورنىيە بىت بە  
دكتاتورو توقىنەرو لە گەورەيدا تۆلەي مندالى خۇي لە تاكەكانى كۆمەل بىكەتەوۋە  
دانى دلى خۇي بە كەسانى بەستەزمان و بىلايەن برىژىت و بىيان كات بە قۇچى  
قۇربانى.

چونكە نەو مندالانەي لەم جۆرە خىزانانەدا پەرومردە دەكرىن كەسايەتەكى لاوازو  
نرچۇكيان دەبىت ( دەرئە نجامى ھەموو تويژىنەوۋەكانىش نامازە بۇ نەوۋە دەكەن ، كە  
پەيوەندىيەكى بەھىز لە نيوان تىك چوونى شىرازەي خىزان و لاسارى مندالەكانىاندا  
لەيە ، نەو مندالانەي لە بارودۇخىكى خىزانى دژواردا گەورەدەبن ، بەردەوام لە  
مالەتى ترس و برۋا بە خۇنەبوون و ھەست نەكردن بە دلىيى و ئارامىدا دەژىن و زور  
جارش نەو بارە دەروونى و نارەھەتەيەيان بۇ ھەئس و كەوتى شەرخوازەنەو لاسارى و  
سارگىشى دەگۆن ) ( العظماوي ، ۱۹۸۸ ، ص ۳۶۴ ).

نەروۋەا بەشان و بالا ھەلدانى مندال زياد لە پىويست، دەبىتە ھۇي ياخى و  
لەخۇبىيى بوون و لووت بەرزى ، كە دوورنىيە بىت بە ھۆكاريكى يارمەتيدەر بۇ دروست  
كرالى كەسايەتى دكتاتورى لە داھاتوودا .

نەخشى دەروونى و ژىرى :-

ھەندىك چار كەسايەتى تووشى لىك ترازان دەبىت و پەوشتى ئەو مەۋقە ناسايى  
نابىت و دوورنىيە ھەندىك نەخشى بىيىتە مايەى دەرگەوتتى ھەندىك خاسىيەت و  
سىفات، كە بەتەنھا لەلەي مەۋقى دىكتاتور ھەبىت.

بۇ نەمۇنە ئەو كەسانەى تووشى نەخشى سايكۇپاى دەبن، زۇر دىل پەق و بى وىژدان  
دەبن و پىياوكوشتن و ئاوخواردنەو لايان وەك يەك وايە و سوود ئە پابردوو  
كارەساتەكانى وەرناگرن و بەرژمەۋەندى و چارەنووسى كەسانى تر لەبەرچاۋ ناگرن و  
كەسىكى سەر سەخت و چاۋ نەترس دەبن و پەوشتيان شەرخوازانە دەبىت و دەنۋانين بلىن  
كە جۇرىكە لە ( پەوشتى شەرخوازانە و بەرمو توندووتىژى و سەرەپۇيان دەبن و  
ئاتوانن زال بن بەسەر خەزە شەرخوازيەكانياندا، ھەندىك چاريش تەشەنە دەكات و  
بەرمو كوشتن و دزى و تالان و سزادانى كەسانى تريان دەبن و بەبى ئەۋەى ھەستىش بە  
گوناهو تاوان بىكەن ) ( فراچ ، ۱۹۷۰ ، ص ۲۹۰ ).

سايكۇپاسى جۇرىكە لە لادان و سەرگىشى دژ بەكۆمەل و داب ونەرىتى، كە دەبىت بە  
خوويەك لەلەي و بەردەوام خولىيى نازاردانى كەسانى تر دەبىت و مەۋقىكى سادى و  
دېندەى لىدەردەچىت و شاگەشكە دەبىت بە نازاردانىان و لەزەت و چىژىكى تايىەتى  
لىۋەردەگرىت ) لەبەرنەۋە كوشتن و كاۋلكارى دەبىت بەبەشيك لە ژيانى ئەو جۇرە  
مەۋقانە و ئەگەر پىگاي كوشتن و كاۋلكارىيان لىگىرا، ئەو كاتە تووشى نەرەختى و  
گرژى و خەمۇكى دەبن و نرخ و بەھاي خۇيان لە دەست دەدن، وەك ئەۋەى تەنھا خۇيان  
لە كوشتن و كاۋلكارىدا دەۋزەنەۋە ) ( حجازى ، ۱۹۸۱ ، ص ۴۵ ).

ئەگەر بەربەست لەبەردەم دىكتاتۇرى و شەرخوازيەكەيدا دانرا، ئەۋا ھەست بە وون  
بوون و بى نرخى خۇى دەكات و ناچار دەبىت ئىتر بە ھەرچ شىۋازىكى تر بىت، بوونى  
خۇى بىسەلىنى و كەسانى تر دانى پىدا بىنن، تا دەگاتە ئەو بىروايەى وەك لاكان دەلىت

نه گهر كه سانی تر منیان خوش نه وی، نهوا ده بیټ لیم بترسن و هیچ نه بیټ به لایه نی  
 كه مه وه به بینینی من تووشی خه م و خه فته ت و نارچه جته تی بین ( حجازی، ۱۹۸۱،  
 ده نیشتیت . هه ندیک جار وهك گوی بیستی ده بین، زور له دکتاتور هکان تووشی نه خوشی  
 خۆبه زلزانین و پارانو یا ده بن، كه نه م نه خوشیه و له وه كه سانه دهكات ههست به  
 هیزو توانایه کی له بن نه هاتوو بکه ن و به پیتی نه و بیرکردنه وه و بیرو یا وه پهبان هه نس  
 و کهوت بکه ن و له واقیعدا هیتله ره به شاگردی خویان نه زانن.

نه م جو ره مرو قانه پروسیسه ژیرییه کانیان وهك مروقی ناسایی دیارده کانی ژیان  
 ده ناسه نگینن، نه م نه خوشیه ش چه ند جوریکی هه یه، له وانه ( پارانو ی نایینی کهوا  
 له خاوه نه که ی دهكات بر وای به وه هه بیټ که له لای خودا وه نه و تواناو به هره یه ی  
 پندرا وه که نایینیکی نو ی دایمه زینن و زور له وه که سانه ش که تووشی پارانو ی نایینی  
 برون زور که س پیمان هه ئده خه ئه تین و پینگه و مه زاهبی نایینی داده مه زینن و خه لك  
 دیان ده که ون، هه روه ها پارانو ی داهینان هه یه که خاوه نه کانیان ده ئه نه نه وه  
 با و ده ی که شتی زور گرنگیان دوزیوه ته وه، نه وانه ش که تووشی پارانو ی ( التقاضی )  
 برون، به رده وام خویان تووشی چه نده ها بابهت و کاره سات ده که ن، که سدرجه م نه و  
 حاله تانه، خه وو خه یائی خۆبه زلزانین و ههست کردن به زو ئه م و سته م خویان له  
 پشینه وه مه لاس دا وه ) ( جیلزورد، ۱۹۶۲، ص ۴۲۳ ).

کۆمه ل :-

چون خیزانی نه زان که سایه تی منداله کانی تیک ده شکینی، به هه مان شیوه ش  
 کۆمه لی نه زان و ساده ش که سایه تی تاکه کانی تیک ده شکینی و چاره نووسیان ده خاته  
 سترسیه وه، نینجا نه گهر ریکه وتی کرد چه ند تاکیک له ناو کۆمه ل ده رکه وتن و ناوو  
 نایانگی خویان بیسته وه، نه و کاته له هه موو لایه که وه ته پلی بالا دهستی و

بەھەمان شێوەش کۆمەلایەتی هۆکاری جیا جیا بەشداری لە دروستکردنی دکتاتۆردا دەکەن. کە بە پێی هەردوو چەمکی (مفهوم) کات و شوێن دەگۆڕدرێن و هۆکارە کۆمەلایەتی و نابووری و پامیاری و جوگرافی و میژوووییەکان بۆلی کاریگەریان هەیە. لەبەر پۆشنایی ئەو بۆچوونانەی سەرەو دەتوانین ئەم دەرئەنجامانەی خوارەوە دەبێتجین :-

۱- دوور نییە ژینگەی خێزانی بەرپرسی یەكەم بێت بۆ دروست کردنی هەندیک لە دکتاتۆرەکان. هەندیک لە دکتاتۆرەکان لە خێزانی لێك ترازوو پڕلە گرفت و بەلانیادا ژیاون و لەسەردەمی مندالیدا لە سۆزو خوشەویستی و پێنمایی و چاودێری دایک و باوک و کەسانی گەرنگی چوار دەوریان بێبەش بوون و کەسایەتیەکی ناساییان بۆ دروست نەبوو و ئەو پق و کینە و بێبەش بوونەوێ سەردەمی مندالیان بوو بەھەویتی دکتاتۆریان و ئەگەرەبیدا تۆلەي خۆیان لە کۆمەل و دام و دەزگاکیان دەکەنەوێ.

۲- بەلام هەندیک جار دکتاتۆر نەخۆشەو تووشی یەكێک لە نەخۆشیە دەروونی یان ئۆرپەکان بوو و ئەو نەخۆشیە دەبێت بە بەرپرسی یەكەم بۆ دروست کردنی دکتاتۆرەکەي.

۳- هەندیک جار دوورنییە یەكێک لە گری دەروونیەکان بەرپرس بێت لە دروست کردنی دکتاتۆر، بۆ نموونە گری دەروونی هەست کردن بەکەمی زۆر جار پالەنەری سەرەکیە بۆ ئەس و کەوتی دکتاتۆریانە.

نۆکەسەي باری دەروونیەکەي ئالۆز بێت و کۆمەلایەتی گزشتی تایبەتی خۆي هەبێت و بۆلەي ئەودەش بکات بچیتە ناو پارت، کۆمەل، دام و دەزگایەکی دایلوئەسینەرەو، بکاتە دوورنیە ئەو پارت و کۆمەل و دام و دەزگایانە ببن بە ژینگەيەکی لەباربوو بۆ ئەو پق و کینە و تۆرەییەي و ووردە و وردە ئەپلەو پایەدا بچیتە پێشەوێ و ئۆرپە دەسلەت بکەوێتە دەستی و ترسناکترین دکتاتۆری لێدەر بچیت.

۵- ھەندىك جارىش كۆمەل و ژىنگەي دواكەوتوو شان و بال بۇ مەۋقە دروست دەكەن و ئە خىشتەي دەبەن و وورده وورده دەيكەن بە دىكتاتور .

۶- زولم و ستەم و چەوساندەنەوش نەگەر بەردەوام بىت و ھەندىك تاك و كۆمەل و گەل و نەتەۋە بىنە قوربانى دەستى ، ئەۋا دوورنىيە دىكتاتۇرىيەت ۋە لامدانەۋە مۇرەنكىدانەۋەي پىۋىستى ئەۋبارودۇخ و ژىنگە دژۋارە بىت . كەۋاتە ئەۋ ھۇكارانەي سەرموۋە يان بە تەنھا يان بە ئاۋىتە بوونيان دىاردەي دىكتاتور دروست دەكەن .



## < سايگۇلۇزىيە خۇكۇشتىن >

خۇكۇشتىن دىياردەيەكى دەروونى - كۆمەلەيەتلىك ۋە پۇرۇشەي كە مۇقايەتتى دروست بۇرۇنمۇ نەم گۆي زەويىيە بوو بە لانكى مۇقايەتتى، نەم دىياردەيە سەرى ھەلدەو ۋە ھەمۇو كۆرۈ كۆيۈنەو ۋە كۆمەلەيەتلىك ھەبۇو ھەيە ، نىتر ۋە كۆمەلەيەتلىك سەرەتايى ۋە سادە يان شارستىنى ۋە ئالۇز بوويىت . بەردەوامىش ھەولنى زانىنى مۇكەرەكانى ۋە چۈنەتتى خۇپاراستىن ۋە چارەسەركردنى دراو بەلام ھىج كاتى بىنەپرەكراو ، ئەگەل نەو ۋەشدا پىژەكەي بە پىنى تۈنەكەم كراو ۋەتەو .

خۇكۇشتىن بە ئووتكەي كارەساتى مۇقايەتتى ۋە پۇپەي خەم ۋە خەفەت ۋە ھەرس مىنانى تاكە كەسى ئەقەلەم دەدرىت ۋە ۋەك پەتايەكى ترسناك ۋە مۇتەكە سەرسىنگ ۋە دەروونى ھەندىك كەس دەگرىت ۋە مۇمى ژيانىان دەكۆزىنىتەو . ۋەك لەسەرچاۋە كۈنەكان ۋە دەرئە نجامى تويژىنەو ۋە زانستىەكاندا دەردەكەويىت ، بەدرىژايى مىژوۋ لە ھەمۇو كۆمەلەيەتلىك كەسانىك ھەبوون كە خۇيان كۈشتۈو ، واتە خۇكۇشتىن دىياردەيەكى كۈنە ۋە تازە سەرى ھەلنەداو ، بەلام تەنھا نەو ھەيە كە پىژەكەي پۇژ لە دىۋا پۇژ بەرەو زىاد بوون دەچىت ، نەو ۋەش زىاتر بۇزۇر بوونى ژماردى دانىشتۈن لەلەيك ۋە ئالۇز بوونى ژيان ۋە زىاد بوونى پىگرو بەرەستەكانى بەردەم تىركردنى پىداۋىستىەكانى مۇقۇ دەگەپىتەو .

كۈرەيەكى مىژوۋىيى :-

ۋەك لە پىشەو ۋە ئامازەمان بۇ كرد دىياردەي خۇكۇشتىن پەگ ۋە پىشەي لە ناخ ۋە قولايى نىژوۋى مۇقايەتلىك داکوتاۋ . زاناي نەنثروپۇلۇزى ( مالىنوفسكى ) ( ۱۹۴۹ ) ( B.malinowski ) ئامازە بۇ بوونى نەم دىياردەيە لە لاي ھۆزەكانى دوورگەكانى ( نىژوۋىياندا ) دىكات ، ھەروەھا خانم بىندىكت ( R.Bendict ) دەلىت ( خۇكۇشتىن

لە لاي كۆمەلەگاي ( ئەلدويو ) خوارووي ئوقيانووسى باسفيكى باوۋو كەسانىك ھەن كە خۇيان دەكوژن ( ھەروەھا لە كۆمەلەگاي ( الويو ) لە ئەفرىقىا ، ئەو كەسەي دەست درىژى بىكەتە سەر شەرەفى خزم و كەسىكى خۇي كە جەلال نەبىت بۇي ، ئەوا ناچار دەكرىت كە خۇي بكوژىت .

لە لاي ئەسكىمۆكانىش لە باكوورى ئاسيا مەرقە بەسالچوو نەخۇشەكان لە كاتى برىتى و گرانىدا خۇيان دەكوژن ، ھەروەھا لە ئەمىرىكاي باكوورىش لەناو ھۆزە ھىندىيەكاندا خزمەتكارو كارەكەرەكان لە كاتى مردنى گەورەكانىندا خۇيان دەكوژن و بەشەرەفىكى گەورەش بۇيان لەقەلەم دەدرىت و لە ھەمان گۆرى گەورەكانىشىندا دەنىژرىن ، ھەروەھا لە ھىندىستانىش لە كۆندا ژن لە كاتى شتن و ناشتنى مىردەكەيدا يەكسەر خۇي دەكوشت ، ئەو ھەش بۇ ئەو ھەبوو كە بۇ خەلكانى بىسەلنىت كە خۇشەويست و دىسۆزو ۋەفادارى مىردەكەيەتى .

لە يابانىش كۆمەلەي سامۇراي ( Samurai ) بەو ھەبوو ناوبانگيان دەرگىدبوو كە بە بىيى داب و نەرىتى كۆمەلەيەتيان لە بۇنەو كاتى تايىيەتيدا خۇيان دەكوژن ، لە لايەكى ترەو ھەشەرى جىھانى دوو ھەمەو ھەسىستى خۇكوشتن بە ئامانجى خۇيەخت كردن و قوربانى ( كامىكاز ) ( kamikaze ) سەرى ھەلدا ، لە تەۋراتىشدا چەند نەمۇنەيەك دەربارەي خۇكوشتن ئامازەي بۇ دەكرىت لەوانە خۇكوشتنى ( شمشون ) و ( شائولى ) پاشا و ( اخىتوفلى ) سەرگىردە ، لە شارستانىيەتى كۆنى يۇنانىشدا دياردەي خۇكوشتن ھەبوو ھە ، لەوانە خۇكوشتنى ( سۆقراتى فەيلەسوف بە خواردىنى ژەر ، لە رۇمانىشدا خۇكوشتن ھەر ھەبوو بە تايىيەتى بۇ خۇرگاركردن لە ژيان و بارودۇخى دژوارو نالەبار ، ۋەك خۇكوشتنى ( بروتس ، سىنيكا ، كاتو ) ( الزاد ، ۱۹۸۴ ، ص ۲۷۲-۲۷۳ ) .

چەمكى ( مفهوم ) خۆكۈشتن ئەو چەمكەنەيە كەمشىت و مېرو بېگىرەو بەردەيەكى زۆرى  
 لەبارەيەو ھەيە ، خۆكۈشتن ئەلەيەنى زمانەوانىيەو ماناي ئەناوېردنى خۇدى مېرۇق  
 ( Coeden ) كە ماناي ( دەي كۆڭى ) و ( sui ) بەماناي ( خود يان من ) پىك دىت وە  
 بەگشتى نامازە بۇ ئەو كەسە دەكات كە خۇي دەكۆڭىت ، ئەزمانى ەردەيىشدا  
 ( الانتحار ) ئە ( نحر ) موە داتاشراو و بەماناي سەربېرىن دىت ، ئە ئە نجامى ئەو  
 ووشەو زاراوانەي سەرەو دەتوانىن بگەيتە ئەو دەرئە نجامەي كە خۆكۈشتن ھەموو ئەو  
 ھالەتەنە دەگىتەو كە مېرۇق راستەو خۇيان ناپاستەو خۇ ئە رېگەي كىدارىكەو نىتر بە  
 ھەرچ شىوازىك بىت ھەوئى ئەناوېردنى خۇدى خۇي دەدات و دەيەوئىت بە دەستى خۇي  
 مۇي رووناكى ژيانى بكوڭىنىتەو.

### نامانجەكانى ئەم نووسىنە :-

ھەولەدەيەن ئە ميانەي ئەم باسەو ەلامى ھەندىك ئەم پىرسىيارانەي خوارەو  
 بەدەيەو كە دوورنىە ئە مېشكى زۆرەماندا بەردەوام بەبى ەلام ما بىتەو ،  
 پىرسىيارەكانىش ئەمانەن :-

- ۱- نىشانەكانى خۆكۈشتن چىن ؟ ۲- چى وا ئە مېرۇق دەكات كە بەدەستى خۇي مۇمى گەشى
- ژيانى خۇي بكوڭىنىتەو ؟ ۳- ئايسا خۆكۈشتن ئە ئە نجامى ئە خۇشى دەروونى و
- ئېرىيەو دىيە ؟ ۴- چۇن بزانىن كە ئەو كەسەي بەنىيازى خۆكۈشتنە بەراستىيەتى و ئىيى
- پەشيمان نابىتەو يان تەنھا مەبەستى ھەرەشەكردن و پاكىشانى سەرنجى كەسانى
- تەرە ؟ ۵- كىن ئەوانەي خۇيان دەكۆڭى ؟ ۶- رۆلى ئايىن و داب و نەرىتى كۆمەلەيتى ئە
- ئان دان يان ھەرام كىردن و كەم كىردنەو دىاردەي خۆكۈشتن چىيە ؟ ۷- ئايسا خۆكۈشتن

چارەسەرى ھەيە ۸؟- چى پىئويستە بىكرىت بۇ ئەو كەسانەى كە ھەوئى خۇكوشتن دەدەن ۹؟- ئايا خۇكوشتن يەكسەر كوت و پىر پوودەدات ۱۰؟- چى پىئويستە بىكرىت بۇ خۇپاراستن و كەم كىردنەوۋەى رىژەى خۇكوشتن ؟

### ئايا خۇكوشتن يەكسەر پوودەدات يان مېژوويەكى دوورو درىژى ھەيە ؟:-

ھەندىك كەس ئەو بىروايەدان كە بارودۇخىكى ئالۆز يان كارەساتىكى ئە ناكاو يان گىرقتىكى چاۋەرۋان نەكراۋ يەكسەر دەبىتتە ھۇى خۇكوشتن، نىمۇنەش ئەو بارەيەوۋە زۇر دەھىننەوۋە، بۇ نىمۇنە باۋكىك زەيەكى ئە كۆرەكەى داۋ ئەبەرچاۋى ھاۋرىكانى سوكايەتى پىكرد، ئە ئە نجامدا كۆرەكەى دەچىت خۇى دەكوژىت، مامۇستايەك ئە قوتابىيەكى دەدات و ئە پۇل دەرى دەكاتە دەرموۋە، پاش ماۋەيەك ئەو قوتابىيە خۇى دەكوژىت و نامەيەك ئە دواى خۇى بەجى دەھىلى و تىيادا دەنووسىت كە ئە داخى مامۇستاكەى خۇى كوشتوۋە، ئەمانەو چەندەھا پووداۋ كارەساتى تر ئە خۇكوشتن پوودەدات و زۇربەى خەلكىش دەيگەرپىننەوۋە بۇ تەنھا ھۇكارىك و پووداۋىكى ئە ناكاو.

ئەراستىدا ئەو لىكدانەوۋەيە ھەلەيەو دوورە ئە راستىيەوۋە، ئەبەرئەوۋەى مروۋۇ بوۋنەوۋەرىكى عاقل و ژىرەو پىش ئەوۋەى پەنا بۇ ھىج كىردارىك بىات، بەتەواۋى بىرى لىدەكاتەوۋە باشى و خراپىيەكانى ھەلدەسەنگىتى ئىنجا بىريارى يەكلاكەرەوۋە دەدات، بەتايىيەتىش ئەگەر ئەو كىردارە تايىيەت بىت بە چارەنوۋسى مروۋۇ. و كورژاندەوۋەى مۇمى ژيانى. وەك ئە دەرنە نجامى زۇربەى ئەو توۋىژىنەوانەى كەلەسەر ئەو كەسانە كراۋە كەدواى ھەولدانى خۇكوشتن سەرنەكەوتون و پىزگاركراون، ھەرۋەھا لەسەر ژيان وبەسەرھاتى ئەو كەسانەش كە خۇيان كوشتوۋە، ئامازە بۇ ئەوۋە دەكات :-

كە بىركىردنەوۋە ئە خۇكوشتن و دانانى پلان و رىۋ شوۋىن و شىۋازى خۇكوشتن مېژوويەكى دوورو درىژى ئە ژيانى خاۋەنەكانىاندا ھەيەو كۆمەلىك ھۇكارو پووداۋو كارەساتى دەردەكى و ناۋەكى كاريان ئە يەكترى كىردوۋەو خەم و خەفەت و خەمۇكى و دلەپاۋكىيەكى

زۇربان بۇ دوست بوو ۋە ماو ۋە يەكى زۇرۇش ئە مەلانى و بارىكى دەروونى ئالۇزىشدا  
 دۈست كىردى ئە ۋە ماو ۋە دوورو درىژە ئەگەر چارەسەرى ئە ۋە ھۆكارانەى بوونەتە ھۆى  
 بچوۋكى ۋەك زە لىدانى ئە ۋە باۋكەى پىشۋو ئەكۈرەكەى يان لىدان و دەركردى ئە ۋە  
 قوتابىيەى نمونەى پىشەۋە ئەلايەن مامۇستاكەيەۋە، بىيىتە ھۆكارى يەكلاكەردەۋى ئە ۋە  
 ھەموو خەفەت و مەلانى دوورو درىژەى ژيانى ئە ۋە كەسەۋ ھەرەسى پى بېيىنى و نەتوانىت  
 لەۋە زىاتر بەرگەى ئە ۋە ھەموو خەم و خەفەت و دئە راۋكى و مەلانى دەروونىيەنە بىگىت  
 ۋە ناچارى پەنا بۇ خۇكۈشتىن بىات .

كەۋاتە ئە ۋە كەسانەى پەنا بۇ خۇكۈشتىن دەبەن، كۆمە ئىك گىرغى كۆمە لايەتى يان  
 ئابۋورى يان تەندروستى يان پامىيارى، سەرو دئى گىرتوون و ژيانى لىكردوون بە دۆزەخ و  
 ھىج ھىۋاۋ تروسكايىيەك بەدىناكەن و بەدىدو بۇچوۋنى خۇيان، خۇكۈشتىن تەنھا رىگە  
 چارەيە كەلەۋ ژيانە ناخۇش و دژوارو پىرلەكارەساتە بىزگارىيان دەكات.

### لەۋكەسانە كامانەن كە مەترسى خۇكۈشتىن لىدەكرىت ؟ :-

ۋەك ئە پىشتىر ئامازەمان بۇكرد، ئە ۋە كەسانەى كە پەنا بۇ خۇكۈشتىن دەبەن ،  
 ئىژۋىيەكى كۇنيان ئەگەل خەم و خەفەت و دئە راۋكى و مەلانىدا بەسەربىرەۋە، ئەبەر  
 ئەزەلە تۈنەدا ھەيە پىش بىنى خۇكۈشتىن ھەندىك كەس بىگىت، كاتىك ئەم  
 ئىنانەى لاي خوارەۋە ۋەك مۆتەكەيەك سەرسىنگى گىرتىن و بەردەۋام ئەسەرزويانىيان  
 بىز دەۋىبارەى بىكەنەۋە :-

تۇر جازلەۋ كەسانە باسى خۇكۈشتىن بۇ دۈست و برادەرو كەسانى نىزىكىيان دەكەن .  
 بەردەۋام دەلىن مردن ئەم ژيانە خۇشتەرە ئەۋەندە ناھىيىت كە مەۋقەلە پىناۋىدا  
 سەمۋە خەم و خەفەت و دەردەسەرىيانە بىچىژىت.

۳- بىوونى خەمۆكى و خەم و خەفەت و گىرغى و پەشېنى بەردەوام ، تەننەت دووركەوتتەوۋە ئە زۆر كۆپ كۆپۈنەوۋە تىكە لاۋ كىردى كەسانى تر.

۴- گىرگى نەدان بەتەندىروستى و پىشت گۆى خىستى پاك و خاۋىنى جىل و بەرگ.

۵- خەۋلىزبان و بىنىنى خەۋنى ناخۇش و ترسناك ( كابوس ) . ۶- لاۋازى و كەم خواردىن . ۷- ( مىلانىي دەروونى ، دىلە پاۋكى ، خەمۆكى ، گىرغى ، بىزاربىوون ئە ژيان ، ... ەتد ) .

۸- كىرپىن يان پەيدا كىردى ( چەك و تەقەمەنى ، ژەھر ، خەب و دەرمىانى بىھۆشكار ، چەقۇۋ كەرسەتەى بىرىندار كىردى ) .

### ھۆكەنى خۇكۇشتىن :-

خۇكۇشتىن ۋەك دىياردەيەكى ( دەروونى - كۆمە لايەتلىك ) كۆمە لايەتلىك ھۆكەرى ھەيە كە پان بەۋ كەسانەۋە دەننەن و بەرمە ئەناۋىردى خۇدى خۇيان دەبەن ، بەھىج شىۋەيەك ناتۋانرەت ئە رېگەى تەنھا ھۆكەرىكەۋە لايەتلىك بىرەتتەۋە مافى راستەقىنەى خۇى بىرەتتەى ، ۋەك چۇن ھەندىك ئە دەروونزان و كۆمە لايەتلىك ھۆكەرى دەروونى يان ئابوورى يان كۆمە لايەتلىك يان تەندىروستى يان پامىيەرى دەگەرىننەۋە ، راستە ئەۋانەيە ھەندىك ھالەتلىك تايەتلىك دىيەرىكراۋ بۇ ھۆكەرى دەروونى يان كۆمە لايەتلىك بىگەرىننەۋە ، بەلام ۋەك دىياردەيەكى ترسناك ئەۋا خۇكۇشتىن رەگ و رەشەى ئە ھەمۇۋ ئەۋ ھۆكەرانەى سەرەۋەۋە سەرچاۋە دەگرەت و دەبن بە جۈۋلەننەرى راستەقىنەى دىياردەى خۇكۇشتىن ، ھۆكەرىدەكەنىش ئەمانەى لاي خوارەۋەن :

### ۱- ھۆكەرى دەروونىيەكان :-

ھەندىك ئە پىزىشك و دەروونزانەكان ئەۋ بىرۋايەدان كە ئەۋ كەسانەى خۇيان دەكۇن يان ھەۋلى خۇكۇشتىن دەدەن ، كۆمە لايەتلىك كىشەۋ گىرغى و مىلانىي دەروونىيان ھەيەۋ بە



پەلەي يەكەم ھۆكەرە دەروونىيەكان بەرپىر سىيارى سەرەكىن بۇ خۇكۇشتىنى ئەو كەسانە  
نەمانەي خوارەووش بۇچوون و لىكدانەو دەروونىيەكان.

د. كەرىم قەدرەتجانى

۱- لىكدانەو ھى فرۇيد :-

فرۇيد ئەو بىروايەدايە كە دوو جۇر پائىنەرە رەمەكى ( غرىزە ) سەرەكى بۇرەشت و  
ھەلس و كەوتى مەرقۇ ھەيە ، ئەوانىش رەمەكى ژيان ( Eros ) ورەمەكى مردنە ( Thanatos ) ،  
خۇي لە چىژو خۇشى و خۇشەويستى و بىيات ناندە  
دەدۇزىتەو بەلام رەمەكى ( ساناتۇس ) پائىنەرى سەرەكىيە بۇكۇشتن و تىك دان و  
كارلىكارى و تىك شكاندن . بە بۇچوونى فرۇيد مردن و خۇكۇشتن لەنە نجامى رەمەكى ( ساناتۇس )  
و ھەيەو بەرجەستەگردنى گروتىنيەتى لە ژياندا . پوختەي بۇچوونەكەي  
فرۇيد بۇ خۇكۇشتن بەم شىوھى لاي خوارەوھە :-

مەرقۇ لە ئە نجامى خەم و خەفەت و خەمۇكىيە ( الكآبة ) تووشى خۇكۇشتن دەبىت ، بە  
تايەتى كاتىك كەسىكى خۇشەويستى يان ھىمايەكى بەنرخى ژيانى وەك ( سەرەستى  
نىشتان ، نازادى ، شەرەف و كەرەمەت ، ... ھتد ) لە دەست دەدات ، ئەو لە دەست دانە  
تووشى خەمۇكىيەكى زۇرى دەكات ، لە لاي زۇربەي ئەندامانى كۆمەل ئەو خەم و خەفەت  
دەلەراوكى و خەمۇكىيە رەنگدانەو ھەيەكى سىروشتى ئەو لە دەست دانەن و ھىج  
بەترسىەكى لەسەر ژيانى مەرقۇ نيە ، لەبەر ئەوھى پاش ماوھىيەك ئىتر ووردە ووردە  
لەبىر دەچنەو وەك ھەورى ھاوين دەپەنەو مەرقۇ كەس و ھىمايەكى تر لە جىياتى  
لەو كەس و ھىما لەناوچوانەي دەدۇزىتەو پەيوەندى كۆمەلەيتى و سۆز  
خۇشەويستى نوئ لەگە لىيان دادەمەزىنى .

بەلام ھەندىك كەس لە ئە نجامى لە دەست دانى ئەو كەس و ھىما بە نر خانەيانەو  
تووشى خەم و خەفەت و خەمۇكىيەكى زىياد لە پىيوست دەبن و ناش توانن لەو  
پەيوەندىيە كۆمەلەيتى و سۆز خۇشەويستىيانەي كەبەكەس و ھىما لە ناوچوۈكەو

دهیان به ستیته وه خویان رزگار بکه و له تواناشیاندا نیه کهس و هیمایه کی تر بو  
خویان بدۆزنه وه قه ره بووی نه و کهس و هیما له ناوچوانه یانی پینکه نه وه ،  
له به رنه وه له دواي له ناوچونیش نه و جو ره که سانه په یوه ندی سۆزو خوشه ویستیان هه  
له گهل نه و کهس و هیما له ناوچوانه یان ده مینی ، هه رکه سیك له م جو ره بیئت نه و  
به رده وام هه ر خه ریکی گله یی و گازانده کردن ده بیئت له و که سه خوشه ویسته  
کوچ کردوو ( مردوو ) ، له به رنه وه ی به ته نها به جیی هیشتوه و تووشی خه م و خه فته و  
نازاریکی زۆری کردوو .

چونکه خوشه ویسته که ی نه ماوه و مردوو ، نیتر نه و گله یی و گازانده ی پوه به پوهی  
خوی ده کاته وه چونکه نه و به شیکه له خوشه ویسته که ی ، به م جو ره سه رجه م نه و سۆزو  
خوشه ویستی و په یوه ندی و شاره زاییانه ی نیوانیان هه یه هه ئیده گه رینیته وه  
ناراسته ی خودی خوی ده کات ، نیجا نه گه ر نه و په یوه ندی و سۆزو شاره زاییانه خوش  
بوون نه و کاته نه و که سه خوی خوش ده ویت و ده بیئت به بت و عاشقی خوی که نه مه ش  
ده بیئت به ناوه روک و بربره ی دروست بوونی نیرگریه ت ( النرجسیه ) ، به لام زۆر جار  
کوچ کردن و مردنی که سانی خوشه ویست ده بیئه مایه ی دروست کردنی رق و کینه و  
توره یی و گله ییه کی زۆر له درژی خوشه ویست و که سی کوچ کردوو ، نه م رق و کینه و  
توره ییه ی درژی که سی کوچ کردوو ده بن به بنه ماو کرۆکی دیارده ی سادیه ت ( السادیه ) .

له به رنه وه ی نه و که سه کوچ کردوو که نه و هه موو رق و کینه و توره یی و گازانده ی  
ناراسته ده کریت له ژیاندا نه ماوه ، نه و خود ( من ) ( Ego ) ی نه و که سه له رینگه ی  
میکانیزمه به رگریه ده روونیه کانه وه هه ئیده گه رینیته وه و ناراسته ی خوی ده کات و رق و  
کینه و گازانده یه کی زۆری له خوی ده بیئت و له نازاردان و سووکایه تی پیکردنی خوی تام  
و چیژ و ده ده کریت ، که نه مه ش خوی له خویدا ده بیئت به سه رچاوه ی ماسوشیه ت (   
الماسوشیه ) .

پۆژ ئه دوای پۆژ نه و بق و کینه و تورپیهی دژی خود ( من ) زیاد دهکات تا دهگاته نه و ناستهی که پال به و که سهوه ده نیت ههولئ خوکوشتن و تیک شکاندنی خودی خوی بدات. واته نه و که سانهی خویان دهکوژن، بوون به نیچیریکی بیدهسه لاتئ بهردهستی ږدمهک وهه لچوونی شه پخوارانه یان ( سادی ) که نه یان توانیوه ناراستهی دهرودی خویانی بکهن له بهر نه وه به ناچاری ناراستهی خودی خویان کردووه. هه رنه م لیکدانه ودهش یارمه تیمان ده دات له وه تیبگهین که چون ( خوشه ویستی و بق و کینه ) و ( چیژو نازار ) و ( ژیان و مردن ) له یهک کاتدا بیکه وه کۆده بنه و دو نازار و مردن له لای نه و که سانهی خویان دهکوژن خوشه ویست و به تام و چیژ دهکهن ) ( الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۲۶-۲۷ ).

ب۔ نازاردانی کہ سانی تر :-

بە پىنى ئەم بۇچوونە ھەندىك كەس ھەوئى خۇكوشتنى خۇيان دەدەن بۇنەۋدى  
 لەميانەيەۋە كەسانى تر غەمبارو دلتەنگ بىكەن و تۆلەي خۇيانيانى لىيكەنەۋە ، بۇ  
 نەۋنە نەگەر كورپىك يان كچىك بەردەوام لەسەردەستى كەسىكى نزيك و خۇشەويستى  
 تروشى نازارو دەردەسەرى بوويىت ، ئەۋا پەنا بۇ خۇكوشتن دەبات و لە دۋاي خۇي  
 نەيەك بە جى دەھىلى و تيايدا دەنووسىت كە لە داخى فلان كەس خۇي كوشتوۋە ، وەك  
 ئەۋدى بىەۋىت لە رپىگەي ئەۋ خۇكوشتنەيەۋە تۆلەي خۇي لەۋ كەسە بىكاتەۋە توۋشى  
 نازارى وىژدان و سووكايەتى و گلەيى و گازاندەي كەسانى ترى بىكات .

واته کاتیك نهو كه سه له ریځه ی نهو نامه یه وه بوی دهرده كه ویت كه نهو بهر پرسیاره  
له خوكوشتنی نهو كوپه بیان نهو كچه، نهو كاته تووشی خه م وخه فته و نازاریکی زور  
دبیته و بهر دموام ویزدانی نازاری ددهات ( نه گه رویژدانی نهو جوړه بیته ) وهه ست به  
پشیمانی و شهرمه زاری دهكات كه نه مهش خوی له خویدا نامانج و مه بهستی سه ره کی  
ناروكه سه بووه كه خوی كوشتووه و یستوو یه تی بهو كارهی نهو كه سه تووشی نازارو  
نهم وخه فته و دله راوکیی بهر دموام بكات. ( الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۴۵ ).

بە پىنى راوبۇچوونى زانايانى ئەم رېيازە، ئەو كەسانە لە بنەپەتدا كەسايەتتەكى سادىيان ھەيەو دەيانەوئىت لە رېگەي ئەو خۇكوشتنەيانەو ھەم و خەفەت و ئازار بۇ كەسانى تر دروست بگەن، ھەرچەندە بەروائەت وادەردەكەوئىت كە ئەو جۆردە كەسانە كەسايەتتەكى ماسوشيان ھەيەو تامو چىژو لەزەت لە ئازاردانى خۇيان وەردەگرن. ( كاپريو، ۱۹۵۶، ص ۲۵۰ ).

### ج - نە خوشى دىروونى و ژىرى :-

ھەندىك لە زاناكان لەو بېروايەدان كە دياردەي خۇكوشتن زياتر لە ناو ئەو كەسانەدا باوہ كە تووشى نە خوشى دىروونى يان ژىرى بوون، لە گرنگترين ئەو نە خوشيانەش خەمۇكى ( الكابة )، شىزوفرينيا، ھىستىريا، دەرەمەي ( الإدمان ) ... ھتد. ھۆكەش بۇ ئەو دەگەرپتەو كە زۆر جار ئەو نە خوشانە پرۆسەكانى ژىرى و ھەلسەنگاندن و بەراوردكرن و لىكدانەو ھەي مەنتىقى، لە دەست دەدەن و بەردەوامىش لە بازەيەكى داخراوى پەرلە خەم و خەفەت و دلە راوكيڭدا دەژين.

بەراي زانايانى ئەم رېيازە مەرقى كامل و ئاسايى پەنا بۇ خۇكوشتن نابات بەلگە لە رېگەي ژىرى و نەخشەدانان و بىرگەردنەو ھەولئى بەردەوامەو چارەسەرى گرافتەكانى دەكات و بە ئاسانى خۇي بەدەستەو نادات و لە بەردەم دياردەكانى ژياندا ھەردەس ناھىنى و خۇكوشتنىش بە رېگا چارە دانائىت، ھەرلە بەرنەمەشە ئەو كەسانەي كە ھەولئى خۇكوشتن دەدەن، دواي سەرنەكەوتنى ھەولئەكانيان يەكسەر دىوانەي ئەو دامەزراو نە خوشخانە دەكرين كە تاييەتن بە نە خوشيە ژىرى و دىروونىيەكان.

گۆلد ( Gould ) ي زانا دەئىت خەستى و رېژەي خەمۇكىي راستەقىنە لەلاي ئەو ھەرزەكارانەي كە ھەولئى خۇكوشتن دەدەن، زۆر زۆر زياترە لەو ھەي كە ئە نووسراو گۆشارو پەراوہكاندا ئامازەي بۇ دەكرىت. ( جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۶۸ ). لەلايەكى تىرشەو

د. كىرىم قەدرچەتلىرى

نامارەكان نامازە بۇ ئەۋەدەكەن كەپىژەي خۇكۇشتىن لە دامەزراۋو نە خوشخانە  
تايپە تىپەكان بە نە خوشى دىرونى ۋە ژىرى سى ئەۋەندەي رىژەي خۇكۇشتە لەناو  
كۆمەل ۋە دىرومەي ئەۋ دامەزراۋو نە خوشخانە. ( الدىباغ، ۱۹۸۶، ص ۶۰ ). ئەۋ  
كەسانەي توۋشى نە خوشى شىزوفرىنىيا دەپن، زۆربەي كات نىشانەكانى ھەست كىردن بە  
زۇلم ۋە ناھەقى سەرو دلى گرتوون ۋە ايان لىدەكات كە بىرو بۇچوونىكى ايان لەلا  
دروست بىيىت كە ھەموو دنيا دژى ئەۋن ۋە خەلكى ھەمويان دژايەتى دەكەن ۋە كەسانى  
چواردەمورى نە خشەي لەناۋىردنى بۇ دەكىشن ۋە ئەم ژيانە ۋەك دۆزەخى لىھاتوۋە ۋە  
جىگى ئەۋى تىدا نابىتتەۋە ، زۆر جار ئەم ھەست ۋە بۇچوونە پالى پىۋە دەنى ۋە بەرمو  
خۇكۇشتى دەبات.

ھەروھە دەرنە نجامى توپىژىنەۋەكان نامازە بۇ ئەۋە دەكەن، كە بەردەوام خەمۇكى ۋە  
ئەم ۋە خەفەت بوون بەبەشيك لە ژيانى ئەۋ كەسانەي كە ھەۋلى خۇكۇشتى دەمەن ،  
ھەندىك جارىش ئەۋ كەسانەي كە توۋشى نە خوشى ھىستىريا ۋە سايكۇپاسى بوون  
ھەۋلى خۇكۇشتى دەمەن ، بەلام زۆربەي جار ئەۋ جۆرە كەسانە بەراستىيان نىيەۋتەنھا  
ۋەكۆتەسىلى ۋە چەكىكى ھەپەشە لىكردن بۇ راكىشانى ھەست ۋە سۆزۈ بەزەيى كەسانى  
چواردەمورىان بەكارى دەھىتن ۋە پەناي بۇ دەبەن.

ئەۋانەش كە توۋشى دىرومەي ( الادمان ) ۋە بەكارھىنانى داۋو دىرومانى سىرپەرۋ  
مادەي ھۆشەربوون، ھەندىك جار پەنا بۇ خۇكۇشتى دەبەن، چۈنكە خوۋپىۋەگرتن ۋە  
باشن لەسەر بەكارھىنانى ئەۋ مەۋادو داۋودىرومانانە بەلگەيە بۇ بوونى گرفت ۋە  
ئەندىشەي دىرونى ۋە كۆمەلەيەتى ۋە نابوورى، ئىنجا ئەۋ كەسانە بەمەبەستى راكردن  
لە واقع ۋە ئەۋ گرفت ۋە ئەندىشانە ( ئەگەر بە شىۋەيەكى كاتىش بىت )، پەنا بۇ مەي  
ناردەۋە بەكارھىنانى ئەۋ داۋودىرومانانە دەبەن، ۋەك ھەندىك لەزاناكان بۇي  
دەپن، جارى ۋاھەيە ئەۋ جۆرە كەسانە راكردنە كاتىپەكەيان گرفت ۋە ئەندىشەكانىيان  
بۇ چارسەرناكات، لەبەرنەۋە پەنا بۇ راكردنى ھەتا ھەتايى ( كە ئەۋىش خۇي  
لەخۇكۇشتىدا دەبىنىتتەۋە ) دەبەن.



## ۲- ھۆكارە كۆمە لايە تىيە كان :-

وەك ئە زۆرىيە دەرئە نجامى تويژىنە وە كانە وە دەرەكە وىت، ھۆكارى كۆمە لايە تى  
رۇلى سەرەكى خۇى ھەيە ئە زىياد كىردنى دىياردەى خۆكوشتن، مەبەستىش ئە ھۆكارە  
كۆمە لايە تىيە كان، سەرەم ئە و گىرمتە و كىشە و مەلانىيە يە كە دامە زراوہ  
كۆمە لايە تىيە كان ( خىزان، قوتابخانە، برادەرى خراپ، نامرازە كانى راگە ياندن،  
گۆرە پانى كار كىردن، كۆلان، پارت، نادى و دامە زراوہ كۆمە لايە تىيە كانى تر ) بە پلەى  
يەكەم بەرپىر سيارن لە دروست كىردن و ئالۆز كىردنى و دەتوانىن لەم چەند خالانەى  
خوارموشدا چىريان بگە ينە وە :-

### ۱- خۆكوشتن ئە ئە نجامى لە دەست دانى پلە و پايدەى كۆمە لايە تى :-

زۆرىيەى كۆمە لزان و فەيلە سووف و دەر وونزانە كان ئە و بر وايە دان كە مرقۇ  
بوونە وە رىكى كۆمە لايە تىيە و دەبىت پلە و پايدە و ناوبانگى كۆمە لايە تى شياو و بەرپىزى  
ھەبىت، تاوەكوو بتوانىت وەك بوونە وە رىكى كۆمە لايە تى رۇلى خۇى بىيىت و لەتەك  
كۆمە ئە كەيدا خۇى بسازىنى و ھەست بە ئارامى و دىنىيى و دروستى دەر وونى بكات  
ئىنجا ھەرچ كاتىك بە ھۆى ھەرچ ھۆيە كە وە بىت، تاك ئە و پلە و پايدە و ناوبانگە  
كۆمە لايە تىيە لە دەست داو كە و تە بەردەم ھەرەشە و گلەيى و گازان دەى دام و دەرگا  
كۆمە لايە تىيە كان، ئە و دوور نىيە ھەندىك جار ئە و تاكانە پەنا بۇ خۆكوشتن بىەن،  
وەك رىگا چارەيەك بۇ دەر بازىوون ئە و ھەموو گلەيى و سو كايە تى و خەم و خەفەت و  
ئازارەى كە لە لايەن دام و دەرگا كانى كۆمە ئە وە ئاراستەى كراوہ ( الدباغ، ۱۹۸۶،  
ص ۴۵ ).

### ب- تەنىيى و گۆشە گىرى كۆمە لايە تى :-

( دۇركايم ) ئە و بر وايە دايە، كاتىك كە تاك ھەست بە بىزارى و پىشت گويخراوى و  
بىنرخى خۇى دەكات و ھەستىكى وای ئە لا دروست دەبىت، كە ھىچ رۇلىكى ئە ناو



كۆمەلەيەتلىك ئىدە ۋە مەشە خۇرىك زىياتر ھىچى تر بە ۋەلاۋەنىيە ، ئا لەم كاتانەدا دوورنىيە  
كە نە ۋەست و سۆزە پال بە ۋە تەكەۋە بىنىت و بەرمو ھەلدىرى خۇكوشتنى بىيات ، چۈنكە  
بەلەي نە ۋە جۆرە كەسانەۋە ئازارى خۇكوشتنە كە لىپە ئازارى تەنىيىي و گۆشەگىرى  
كۆمەلەيەتلىك كە مەترە .

مەبەستىش لە تەنىيىي و گۆشەگىرى نەۋەنىيە كە تەك دوورە لە قەردبالغى و  
تىكەلەۋى كۆمەلەيەتلىك ، بەلكو مەبەست لە پۇل و شىۋەي پەيۋەندى و جۆرى ھاۋىيەشى  
كۆمەلەيەتلىك ، چۈنكە رىكەۋەت دەكەت مەۋقە بە تەنھا لە گۈندىك يان جىگايەكى تاييەتلىك  
دوور لە ئالۋىزى ژيان و تىكەلەۋى بەرۋەراۋانى كۆمەلەيەتلىك دەۋى ، لەگەل نەۋەشدا ھەست  
بە تەنىيىي و گۆشەگىرى ناكەت ، لەكەتلىكدا لە شارىكى گەۋرەي چىرە لە دانىشتواندا  
دەۋى ، كە چى لە نە نجامى ( بىكارى ، نامۇبۈۋەن ، ئاۋارەيى و بىكەسى ، پىرى ... ھەتد )  
بەۋە ھەست بە تەنىيىي و گۆشەگىرى دەكەت .

دەۋى نجامى تۈۋىزىنەۋەكەنى ( شتىنگەل ) ئامازە بۇ نەۋە دەكەت كە تەنىيىي و ھەست  
كۆمەلەيەتلىك گۆشەگىرى لە گۈرنگىزىن ھۆكەرەكەنى خۇكوشتنە ، چۈنكە ھەۋەلەدىنى خۇكوشتن  
كۆمەلەيەتلىك ۋە ھەست مەندالى و پىشت بەستەن بەكەسانى ترو پزگارۋوون لە  
تەنىيىي . ھەۋەھا بەرۋەزى رىۋەزى خۇكوشتنىش لە ئاۋوزىندەنى كراۋو پىرو  
بەسلاچۈۋەكەندا ، بە پەلەي يەكەم بۇ گۆشەگىرى و تەنىيىي دەگەپىتەۋە . ( الدباغ  
۱۹۸۶ ، ص ۵۰ ) .

## ۲- لىك ترازان و گىرەتلى ناۋ خىزان :-

مەبەست لە لىكترازان و گىرەتلى ناۋ خىزان ، سەرچەم نەۋە ھۆكەرەكەنىيە كە دەۋى ھۆى  
بەست كۆمەلەيەتلىك كىشەۋە مەملەنى لە ناۋ خىزاندا ، لەۋانە ( شەۋە ناۋاۋەيى ناۋخىزان ،  
ئەلەلەن ، لىك جىابوۋنەۋە ، تىۋىزەكەندى پىداۋىستىيەكەنى تەك ... ھەتد ) . بىگراس

( Bigras ) زانا لەكەنەدا لەنە نجامى يەكەنك لە تونىڭىنەۋەكەنەۋە گەيشتە نەۋە  
راستىيە ( كەبىنەش بوون لەسۆزۈ خۇشەۋىستى دايك و شىۋاندنى شىۋەي و تىك چوۋنى  
پەيۋەندى لەگەل باۋك، لەگىرنگىرەن ھۆكەرەكەننى خۇكۇشتەن لەلەي ھەرزەكاران )  
( جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۶۸ ) .

### د- ھەلۋەشاندنى بىنەماۋ بونىيادى كۆمەلەيەتى :-

ۋەك لە نامارەكان دەردەكەۋىت ، رىژەي خۇكۇشتەن لەشارە قەرىۋەتەكەن زۆر زىاترە  
لە رىژەي خۇكۇشتەن لەشارە گىچەكە كۆمەلەگا سەرەتايىيەكان ، لەبەرئەۋەي ژيان لەشارە  
قەرىۋەتەكەن ۋەلۋەكەندا زەحمەت و پىرلەگىرەت و مەلەلەننىيە ۋەتاك تىيادا ۋەن دەبىت و  
پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتەيەكان لاۋازم ھەركەس ھەلپەي گىرەفانى خۇيەتى و بەھاۋ داب  
ۋەنەرىتە گىرەكەكان بەرمو لىك ترازان و شىۋاندنى دەچىت و دىياردەكەننى چەۋساندەۋەو  
مەلەلەننى و بىنەش بوون و كۆسپ و تەگەرەو پىش بىرەك، بەسەردىياردەكەننى ھاۋكارى و  
تەبىيى و يەكسانى ۋەلنىيەيدا زالەۋ مەۋقە لەۋ جۆرە كۆمەلەگاۋ شارانەدا، ھەست  
بەتەنىيى و نامۇيى و ۋەن بوون دەكات، لەبەرئەۋە زۆر جار ئەۋ جۆرە كۆمەلەگاۋ شارانە  
بوون بە ھاندەر بۇ خۇكۇشتەن و رىزگار بوون لەۋ جۆرە كۆمەلەگەيەنە .

### ۲- ھۆكەرە ئابۋورىيەكان :-

ھەندىك جار زاناكان خۇكۇشتەن بۇ ھۆكەرەكەننى ئىفلاسى و ھەژارى و بىنىنى و  
نەبوۋنى دەگەرەننەۋە، يەكەنك لە زاناكاننى ھۆنگ كۆنگ كەناۋى ( ياب ) ھە  
لەۋىرۋايەدەيەكە ( ھەژارى و نەبوۋنى و بىرىتى و تىك چوۋنى پەيۋەندى نىۋان  
تاكەكاننى كۆمەلە ھۆكارى گىرەكەن بۇ بەرەۋەۋەۋەي رىژەي خۇكۇشتەن ) ( الدىباغ، ۱۹۸۶،  
ص ۵۱ ) . لەلەيەكى تىرىشەۋە ھەندىك لەبىرۋەپاكان، نامارە بۇنەۋە دەكەن كە  
دەۋلەمەندى و رەفاھىيەت و خۇش گوزەرانى زىادە لە پىۋىستىش، مەۋقە بەرمو ھەلەندىرى و  
نامۇيى و بىنى ھىۋايى و ژيانىكى پۇتىنى دەبەن، ھەرنەم بىرۋەپاكانەيەكە ۋەي لە

هەندىك لەزانىكان كىردووه كه زۆرىوونى دىاردەى خۇكوشتن لە ( سوید )، بۇ خۇش  
گۆزەرانى و پەفاهىيەتى زیاد لە پىويست بگەرىتتەوه، چونكه تاك لەوى هەست  
بەبۇشايى و كات زۆرى و بىزارى و گىرقتى ژيانى پۇتىنى دەكات. ( الدباغ  
، ۱۹۸۶، ص ۵۲ ).

د. كەرىم قەرەچەتلى

#### ۴- نە خۇشى درىژخايەن :-

هەندىك جار نە خۇشى جەستەىى درىژخايەن ( المزمى )، كه هىچ تروسكايى و  
هيوايەكى چاك بوونەوه نەبىت، مرقۇ بەرهو چلپاوى خۇكوشتن دەبات، لەبەرئەودى ئەو  
جۆره نەخۇشانە بەردەوام نازارو خەم و خەفەت، سەرودنى گرتوون و زیاد لە پىويست  
نازار دەچىژن و لەهەمان كاتيشدا هىچ روناكى و هىواو تروسكايەكىش لە ناسۆى  
ژياناندا بەدى ناكەن، بۆيه هەندىك جار يەكلىك لەوانە پەنا بۇ خۇكوشتن دەبات و  
مردن بە خۇشترو تەنها رىگا چاره دادەنىت بۇ رىگار بوون لەو نازارو نەخۇشەيه  
درىژخايەنە.

بەلەى ئەو جۆره نەخۇشانەوه، ئەو نەخۇشەيه درىژخايەنەيان، خۇكوشتنىكى  
لەسەرخۆو مردنىكى چاوه پروانگراوى بە نازارەو جىاوازيەكى ئەوتۆى لەگەل ئەو كەسەى  
كە فەرمانى لە سىدارەدانى دەرچووه نىيە، لەلەيهكى تىرشەوه ئەو نەخۇشەيه  
درىژخايەنەى، كۆمەلەىك گىروگرفت و خەم و خەفەتى بۇ كەسانى چواردەورى دروست  
كردووهو بىزارى و وەرپسى، لەسىماو دەم و چاوياندا ديارە، لەبەرئەوه خۇكوشتن باشتىن  
بىگە چارەيه بۇ نەهيشتنى سەرجهم ئەو نازارو خەم و خەفەتەنەى سەرەوه .

لەوخالانەى سەرەوه بە گىرنگىترىن ھۆكارەكانى خۇكوشتن دادەنرىن، بەلام خالىكى  
گىرنگ هەيه نابىت لەبىرمان بچىت، ئەويش ئەوئەيه كه ئەو پابوچوونانەى سەرەوه كەم  
اكورتى زۆريان تىدايه، ئە گىرنگىترىن كەم و كورتىيەكانيان ئەوئەيه، كە هەريەكەيان  
لەلەيهكەوهو ئە گۆشە نىگای تايەتى خۆيەوه سەيرى ئەو ديارەيهى كردووهو نەيان

توانىۋە ھەمۇو كۈن و كەلەبەرەكانى بىلۈزىنەۋە، ئەۋەى ئىستا گونجاۋو دروستە بۇ  
 لىكەنەۋەى ئەۋ دىاردەيەۋ ئە نىۋان زۆرىەى زاناكان رەۋاجى ھەيە، لىكەنەۋەى  
 سەرتاسەرىيە ( التفسير الشامل ) .

ۋاتە سەيركردنى ئەۋ دىاردەيەيە، ئەھەمۇو گۆشەۋ لايەكەۋە، ئەبەرئەۋەى ئەۋ  
تىۋرىى و لىكەنەۋانەى يىشەۋە لايەكى كەسايەتى مەۋقىى رووناك كىرەۋتەۋەۋو  
لايەنەكانى تىرى پىشت گۆى خستۋە، ئىستا دەتۋانىن ئەم دەرئە نجامانەى لاي خۋارمەۋ  
ھەلپەنجىن :-

۱- دىاردەى خۇكۈشتىن دىاردەيەكى ئالۋى ھەمەلەيەنەيەۋ كۆمەلىك ھۆكارى دەردكى و  
 ناۋەكى دەبەنە ھۆى پوۋدان و زىادكردنى .

۲- ھەندىك ئە ھالەتەكانى خۇكۈشتىن بە پلەى سەرەكى بۇ ھۆكارى دەروونى و  
 ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى كۆمەلەيەتى و ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى ئابۋورى و  
 ھەندىكى تىرىان بۇ ھۆكارى جەستەيى دەگەرپىتەۋە .

۳- ھۆكارى خۇكۈشتىن ھەرچ شتىك بىت ( دەروونى ، ئابۋورى، كۆمەلەيەتى ،  
 جەستەيى )، دەبىتە ھۆى دروست كىردنى رېژەيەكى زۆر ئە خەم و خەفەت و ئازارو دئە  
 پاۋكى و گرژى، كە لەتۋانەى ھەندىك كەسدا نىيە بەرگەيان بگرىت، ئەبەرئەۋەۋەك  
 رېگا چارەيەك پەنا بۇ خۇكۈشتىن دەبەن .

۴- جۆرى كەسايەتى مەۋق، پۇلى خۆى ھەيە لەزىادكردن و كەم كىردنەۋەى رېژەى  
 خۇكۈشتىن، ئەۋ كەسانەى كەسايەتەكى لاۋازو قىچۇكىان ھەيە، زىاتىر پەنا بۇ  
 خۇكۈشتىن دەبەن و زوۋ ھەرەس دەھىنن و كەمتر بەرگەى ئازارو خەم و خەفەت و  
 ناخۇشەيەكانى ژيان دەگرن .

## ئەھۋالارنى كە دەپنە ھۆي زىيادكردن و ئاسان كرددن خۇكوشتن :-

تۆمۈر تىلداپىيە رېژىمى خۇكوشتن ئەكەتتەكەۋە بۇ كەتتەك ترو ئە كۆمەلگەيەكەۋە بۇ كۆمەلگەيەكە ترو دەگۈردى، ئە ھەندىك جىگا رېژىمى بەرزەم، ئە ھەندىك ترو مەم ئاۋەندى و ئە ھەندىك ترو نزم، ئەمەش بەرەي زۆرەي زانايان و شارەزايان بۇ ئەم ھەندىكەي لاي خوارەۋە دەگە رېتەۋە :-

### ۱- رېژىمى و ھەندىك دىياردەي خۇكوشتن :-

بەپنى داب و نەرىت و بەھەي كۆمەلەشەتە، ھەندىك گەل و نەتەۋە پىشتىگىرى دىياردەي خۇكوشتن دەكەن و ئە ھەندىك بۇنەۋە كەتتە دىياردەي كراۋىشدا بە كەرىكە پىيۈست و پىيۈستى ئەقەلەم دەدەن .

بۇ ئەمەلە جاران ئە ژاپۇن و ھىندىستان، ئەۋكەسەي خۇي بىكوشتاپە، ئاھەنگە ئاھەتتە بۇ رېژىمىنى دەگىراۋ ئەۋ خۇكوشتنەي دەپۋە مەيەي سەرۋەي بۇي و نەرى كۆمەلەكەي ۋەردەگرت و ۋەك پائەۋان و ئاۋدارىك باسى دەكرا . ( الزراد ۱۹۸۶، ص ۲۷۳ ) . ھەرۋەھا خۇكوشتنى بەتاك و كۆمەلەش ئە كۆمەلگەي ژاپۇنىدا كەرىكە دىۋستەۋ بەردەۋام ئە كەتتە ھەرەس ھىنان و دۇراندەن و ھەست كرددن بە سۇكەيەتتە پەنەي بۇ دەپنە و بەكەرىكە پىيۈستى ئەقەلەم دەدەن . ( ئىلغ، ۱۹۸۶، ص ۵۶ ) .

ئەۋەھا ئەكۇندا ئەسكىمۇكان رېگەيان بە پىۋەي پىرۋەسالاچۋو نەخۇش دەدا كە ئۇيەن بىكۇش و كۆمەلەش پىشتىگىرى ئىدەكردن و زۆر جار كەسانى تىش يارمەتەي ئەۋ ئەسەيان دەداۋ ئەكەتتە خۇكوشتندا كەركەيان بۇ ئاسان دەكردن، ئەلەيەكە تىشەۋە ئەندىك كۆمەلگەي سەرەتەي، باۋكانى پىرۋەسالاچۋو داۋايان ئە مەندەكەيان ئەكە كە بىان كۇش و كەرى خۇكوشتنىان بۇ ئاسان بىكەن، تەنەت كۆرەكەيان دۋەي

كوشتنى باوكيان ھەستيان بە شانازى و سەرورەرى و مەردايەتى دەکردو نەوناسانكارى و كوشتنەيان بە خىر لەقەلەم دەدا. ( الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۱۰۱).

## ۲- دانانى كۆسپ و رېگر:-

جارى واھەيە مەرۇق تووشى گرفت و نەندىشەيەكى ( دەروونى، كۆمەلەيەتى، نابوورى، جەستەيى ) دەبىت و كۆمەلە و داوو دەزگاكانىشى رېگرو بەربەست لەبەردەم چارەسەرگەردنى نەو گرافىكە دادەنن، نا لەو جۆرە كاتانەدا مەرۇق وا ھەست دەكات كە ژيانى بوو بە دۆزەخ و ھىچ رېگا چارەيەكەش لە ناسۇدا ديارنىيە، لەبەر نەو زۆر جار نەو كەسانە پەنا بۇ خۇكوشتن دەبەن. بۇ نموونە لە ئايىنى پىرۆزى مەسىحيدا تەلاقدان كاريكى ناپەسەندو بىزراودو بەناسانى رېگەي پى نادى تەنھا لە چەند حالەتتىكى كەم و تاييەتيدا نەبىت، نەویش بەمەرجى تاييەتى خۇي.

كاتىك ژن و پىاو ژيانى خىزانىيان لىدەبىت بە دۆزەخ و لە ھەمان كاتىشدا دەرگەي تەلاق لەبەردەمياندا داخراو، لەبەر نەو زۆر جار نەو ژن و مېردانە بەناچارى پەنا بۇ خۇكوشتن دەبەن و بەخۇشترو باشترى دەرەنن لەبەردەوام بوونى نەو جۆرە ژيانە ( الدباغ، ۱۹۸۶، ص ۵۶ ) يان ھەندىك داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى دەبىت بە كۆسپ لەبەردەم ئازادى و سەربەستى تاكەكانى، بۇ نموونە كاتىك دايك و باوكىكى دكتاتور دەيانەويت بەزۆر كچەكەيان بە مېرد بىدەن و بىدەن بە كەسىك كە كچەكەيان بازى نىيە پىي، نا لەم حالەتەنەشدا زۆر جار لە نەنجامى نەبوونى ھىچ رېگاچارەيەكى واقىيى لەبەردەم نەو كىژدەدا، بۇيە بەناچارى رېگەي خۇكوشتن ھەندەبىرئىرىت.

## ۲- ھەرام نەكەردنى دياردى خۇكوشتن:-

لەھەندىك گەل و نەتەوودا ھەلال و ھەرامى خۇكوشتن بۇ تاكەكانىيان ديارو ئاشكرانىيە، واتە نەبەشيوديەكى ئاشكرا پشت گىرى و ھانى دەدەن، نە لەرېگەي ئايز و ياساكانىيانەو ھەرامى دەكەن، واتە ھەزو ئارموزو ويستى خۇكوشتن بۇ تاكەكانىيان بە



جى دەھىلن، بەلام ھەندىك ئايىن و ياساش بەناشكرا ھەراميان كىردوۋو ھەردىشەي  
گۇناھوسزا لەۋ كەسانە دەكرىت كە خۇيان دەكوژن.

د. كىرەم قىزىچە تەلى

بۇ نەمۇنە ئايىنى پىرۋى ئىسلام بەناشكرا خۇكۇشتى قەدەغە كىردوۋو بە تاۋانىكى  
گەۋرەي لە قەلەم دەدات، چۈنكە گىيان و ژيان دىيارى و بەخشى خۇدايە و مافى  
لەناۋىردىنى بە ھىچ كەسىك نەدراۋە، خۇداي گەۋرە لە قورئانى پىرۋىدا دەفەرمونىت (   
لا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا ) ( سورة النساء: ۸۶ ) . لەۋ كەسەش  
كە خۇي بكوژىت سزاكەي سوتاندنە لە ئاگرى دۈزەخدا، ھەروەھا پىغەمبەرىش ( د.خ )  
لەسەرىت لەفەرموۋەكانىدا دژى خۇكۇشتىن ۋەستاۋە. ( جابرى كوپى سەمە ) دەلىت  
بارىكان بە پىغەمبەريان گوت ( د.خ ) لەسەرىت كە پىاۋىك خۇي كۇشتۈرە، ئەۋىش  
لەۋەلامدا فەرموۋى نويزى لەسەرناكەم { اخرجہ أبو داود ( ۸ ) } ( الدباغ، ۱۹۸۶، ۹۱ ) .

گۇمانى تىدانىيە كە ھەر كارىگەرى ئەۋ ئايىنە پىرۋىيە بۇتە ھۇي ئەۋى رىژەي  
نۇكۇشتن لەلاي باۋەردارانى ئىسلام زۇر زۇر كەمتەرە لە رىژەي خۇكۇشتن لەلاي بى  
بارەن. لەكاتىكدا خۇكۇشتن لەھەردوۋ ئايىنى فەلەۋ جۈلەكەدا بەناشكرا  
لەلەغەنەكراۋە، كەنەمەش بۇتە ھۇي ئەۋەي كە دىياردەي خۇكۇشتن لەناۋىندا زۇر زۇر  
بۇرۇلە داۋى پۇژىش رىژەكەي بەرزىيەتەۋە، تاۋاى لە زۇر لەقەشە، فەلەكان  
نەبەتايىيەتىش ( قەشە اوكسطين ) و ( تۇماس ئەكۈينى ) كە داۋاى قەدەغە كىردى  
بارەي خۇكۇشتن بىكەن و پىشت بە چەند پىرانسىيىك بىبەستىن لەۋانە :-

كەس مەكوژە ( كە لە ۋەسىيەتى شەشەمى مەسىخەۋە - سلاۋى لەسەرىت -  
دەپراۋە ) .

ئايىت مەۋقى تاۋانبار بكوژىت، ئىتر چۈن دەبىت مەۋقىكى بى تاۋان بكوژىت ؟  
ئەتە تاۋانى دوۋەم گەۋرەترە.

۱. کفر و شرک چه ناسی

ج۔ گہورہیی و پیروزی گیان ( روح ) لہ ژیاندا یہ نہک لہ مردندا .

د - خۇكۇشتن ئە پېناۋى دووركە وتتەنە ۋە ئە گوناھىك زۇر زۇر گەوردە ترە ئە ئوناھە كەو  
ئىخۇش بوونى بۇنىيە .

نەم بیرو بۆچوونانە وای ئە ئە نچوومەنی ئایینی کاسۆلیکی کرد که ئە سالی ( ٤٥٢ )  
زایینی بریاری تایبەتی خۆی دەربارە حەرام کردنی خۆکوشتن دەربکات .

#### ۴- مەندىك ھۆكۈرى تىرى لاۋەكى :-

دەرنە نجامى يەككىك لە توۋىژىنە ۋەكەنى ( دابلن ) ( Dublin ) ى زانا لە نە مەرىكا لە سالى ( ۱۹۶۷ ) نامازە بۇ نە ۋە دەكەت كە خۇكۇشتن لە لاي پىاۋ زىاترە يەك لە لاي ئافرەت، لە لاي سىپى پىست زىاترە ۋەك لە لاي رەش پىست، لە لاي مەۋق تابدە، سالا بچىت زىاترە دەپىت، ھەۋلەدان بۇ خۇكۇشتن ۋە باسكردنى لە لاي گچكە ۋە ئافرەت ۋە رەش پىستەكان زىاترە، ئەۋانەى رەبەن ۋە بى ژن ۋە مائىن يان لە ھاۋسەرى ژيانىيان جىابوۋنەتەۋە زىاترە خۇيان دەكوژن ئەۋانەى كە خاۋەن ژن ۋە مال ۋە مىندائى، خۇيانن، خۇكۇشتن لە ئاۋ بى بىرۋاۋ خاۋانە ناساندا زىاترە لە خۇكۇشتن لە ئاۋ باۋەردا. اندا، كە پەيۋەندى ئايىنى بە ھىز كۇيان دەكەتەۋە ( جلال، ۱۹۷۰، ص ۴۷۰ ).

## نایا خوکوشتن کاریکی باشه ؟

و ەلام و بىروباو ەرى زۆربەى زۆرى ھەيلەسوف و زاناو پۇشنىبران ئامار ە بۇ ەو ەدەكەن ،  
كە خۇكۇشتىن كاريكى دزيوو چەوت و دژبە مرۇقايەتى و شارستانىيەتەو ھىچ ھۇكاريك ( ە  
ھەرچەندە بەھىزىش بىت ) ناتوانىت پاساوى باشى و دروستى بىداتەرە ، چۈنكە  
كاريكە دژى خوداو كۆمەل و خىزان و تاكە و دەبىتە ھۆى ھەلتەكاندىنى بىنەماى كۆمەل و  
تاكەكانى بەرمو چلپاوو ھەلدىر دەبات .

د. کهرام قدر چه تانی

- ۲- کارکردن و سوراندنه وه له کۆلان و جامه وه له بارودۆخیکی ئالۆزو ناخۆشدا.  
 ۳- له بهرانبهر نه وه کاره پارهیهکی کهم وه گریت.  
 ۴- نه وه کارکردنه بیهتته هۆی نه وهی که منداڵ له پهره وه دره وه فیڕکردن بیهش بیهت.  
 ۵- نه وه کارانهی که له ترخی منداڵ کهم ده که نه وه تووشی سووکایهتی و رابسوایهتی ده کهن.  
 ۶- دور له چاودیری دایک و باوک و کهسانی دڵسۆزی بیت. ( یونسف، ۱۹۹۲، ص ۲۴ ).

### مکانی کارکردن و پهرته‌وازه‌بوون :-

وہک لہ پيشه وه نامازمان بۆکرد، کارکردن دياردهيه کی دزيوو ئالۆزهو له، نه نجای  
کۆمه ئيک هۆکاره وه سهري هه ئداوه، واته يهک هۆکاری تاييه تي بۆ کارکردن نيه،  
به لکو کۆمه ئيک هۆکار به شداري دروست کردنی نهو دياردهيه دهکهن. کاتيک، نووسهري  
لهم باسه پرسيا ري نه وهی له مندا لان کرد، که له بهرچی کاردهکهن؟

الامی زوریہی مند الہ کان لہم چند خالہی خوار مودا کویو نہ و موبہ گرت ترین نہو

**مکارانه بیان دانا که بیرونه ته هوی کارکردن بیان :-**

### ۱- مهارت‌های ویژه برون‌ی:

زۆریی منداڵەکان گوتیان ئەبەرئەوی هەژارین و دەستمان کورتە، بۆیە کار دەکەین.  
 بەدخەوێ ئێمە نجامی ئەو هەموو شەپوکۆشتارو ئابلووقە ئابووریانەی کە بە سەر  
 کوردستاندا هات، ژمارەییەک زۆر لە خیزانەکان تووشی هەژاری و ئەبوونی بوون،  
 کە ئەمەش وای لیکردن کە نەتوانن بارودۆخی گونجاو بۆ ژيان و خوێندنی منداڵەکانیان  
 دابین بکەن، بۆیە بە ناچاری زۆریی منداڵەکانیان پەوانەی کوچەو کوڵان و بازارەکان

كرد، بۇ ئەھۋەل بىر ئىك پارەيان بۇ كۆيەكەنەۋە . ئەلەيەكى تىرىشەۋە بىكارى ، پۈتۈن پۈتۈن زۆر خىزانى تىرىشەۋە زۆرەيى تەكەكەنى ئەۋ خىزانانە بى ئىش و كار . ئەمەلەۋە پائىيان لىدايەۋە ، كە ئەمەش بۈۋە ھۆى ئەۋەى كە مەئەلەكانىيان ئەقوتە بىخاۋە دەربەيىنن و پەۋەنەى گۆرەپانى كار كەردنىيان بىكەن .

## ۲- ئىك تىرانى شىرازەى خىزان :-

ئەنە نىجامى ئەۋ ھەمۇ شەپو كارەسات و نەھامەتەيەنەى بەسەر ناۋچەكەمەندە ھاتن ، ژمارەيەكى زۆر ئە مەئەلەلە بى دايەك و باۋەك بۈۋە و ئەنە نىجامىشەدا خۇيان بۈۋە بەگەۋەى مەل و بەنەچارى مەئەلەۋەيان ئەجىھەنى مەئەلەى و ژىيانى قوتە بىخەنەيان كەردوۋە مى رېگەى كار كەردنىيان گىرەتە بەر . بەدەخەۋە ئەۋ بارودۇخە دژۋارە شىرازەى زۆر خىزانى تىكەدا ، ئەلەيەكى تىرىشەۋە ئەنە نىجامى نەبۈۋەى و بارگەرنى ژىيان ، زۆر خىزان پۈتۈن پۈتۈن تەلەق و ئىك جىبابۈۋەۋە شەپو ئازاۋە بۈۋەۋە ، كە ئەمەش بۈۋە ھۆى ئەۋەى مەئەلەكانىيان پەرەۋەزەى كۆلەن و بازارەكان بىن و بەدەۋەى ئوقمە نەئىكە ، وئىل بىن . ھەروەھا ئەۋ ئازاۋە ناخۇشەيەنەى ناۋ ئەۋ خىزانانە بۈۋە بەھاندەر بۇ پاكەردنى مەئەلەكانىيان بۇ شەقەم و ناۋ كۆلەنەكان ، چۈنكە ئەۋ خىزانەدا ھەستىيان بەئەرامى و دىئەيەى نەدەكەرد .

## ۳- ئەزانى و كەمەرخەمى دايەك و باۋەك :-

ژمارەيەكى ئەۋ مەئەلەلەى كەكەردەكەن ، خاۋەنى دايەك و باۋەكى خۇيانن و بارى ئابۈۋەشەيان زۆر باشە ، بەلام دايەك و باۋەكىيان نەقام و چاۋچىنۇكن . بەدەخەۋە زۆر ئەبەۋەكان و دايەكان بەتەمەى بىر ئىك پارە ، مەئەلەكانىيان بەرەلەى كۆلەن و بازارەكان كەردوۋە بەزۆر كەريان پىدەكەن . ئەۋان و دەزانن بەۋ كارەيان خەمەتى مەئەلەكانىيان دەكەن ، نازانن كەئەۋ كار كەردنە زىيانى گەۋرە بەكەسەيەتى مەئەلەكانىيان د ، گەيەنىت و ئەلەيەنى دەروونى و كۆمەلەيەتى و ھەلچۈۋەى و جەستەيەۋە زىيانى زۆريان لىدەكەۋىت .

د. كەرىم قەدرچەتلىنى

دەلىلت، كەلە سۆزۇ خوشەويستى و بەزەيى و پىزى كەسانى چواردەمورىيان بىيەشنى، كە پەنا بۇ خۇكوشتن بىيەن يان بىرى ئىيەكەنەو. بەھىيواى ئەوۋى ئەمانىش وەك ئەوانەى پىشوو بىيە مایەى لىدوان و سۆزۇ خوشەويستى كەسانى چواردەمورىيان.

۲- ھەندىك جار خۇكوشتنى كەسانى تر، بىروباوۋەرى كۆنى ئەبىرچوۋى خۇكوشتن، ئەناۋ مىشك و دل و دەروونى كەسانى تردا زىندوو دەكەنەو، كە ئەمەش دوورنىيە بىيە مایەى زىاد كەردنى ھەولدان و بىركەردنەو ئە خۇكوشتن.

۲- زىندوو كەردنەو زىاد كەردنى رىق و كىنە و تورەيى ئەكەسانى تر. ئەمەش ماناى نەوۋىيە كە ھەندىك كەس رىق و كىنە و تورەيىيەكى زۇرىيان ئە كەسانىكى دىارى كراو ەيە ( باوك، دايك، مامۇستا، سەر كەردە، ھاۋرى، ... ھتد ) ئىنجا بىستنى ھەرچ ەوالىك ئەو بارەيەو، دوور نىيە بىيە ھۇى ژياندەنەو بە ھىز كەردنى ئەو رىق و كىنەو نەوۋىيە. بۇ نەوۋە ( جارىكىيان يەكىك ئە پۇژنامە ەرەبىيەكان ھەوالى كوشتنى دايك رىاۋكىك ئەسەر دەستى كۈرەكەيان بلاۋدەكاتەو، دواى ئەوۋە بەماۋەيەكى زۇر كورت زۇر ئەكۇقارو پۇژنامەكان ھەوالى كوشتنى زۇر ئە دايكان و باوكان كەلەسەر دەستى ئەلەكانيان كۇژراون، بلاۋدەكەنەو ) ( جلال، ۱۹۸۶، ص ۴۷۷ ).

لەرۋەھا ( شىالدىنى ) ( cialdini ) زانالە پەراۋەكەيدا ( سايكۇلۇژىيائى كارتىكەردن ) دەلىت، راستەوخۇ دواى بلاۋكەردنەوۋى چىرۇك و ھەوال و خۇكوشتن ئە ئۇقارو پۇژنامەو كەنەلەكانى ترى راگەياندەنەو، ژمارەى پووداۋى خۇكوشتن، تەنەت ئارەى پووداۋى كەوتنە خوارەوۋى فرۇكەو رىگاۋ بان، زىاد دەكات، بەبرۋاى ئەو، ئەو نەوۋىيە بۇ بلاۋكەردنەوۋى ئەو چىرۇك و ھەوالانە دەگەرپىتەو، چۈنكە دەنە ھۇى ئۇراندن و ژياندەنەوۋى ھەزو ئارمىزۋى خۇكوشتن، ئەلاى ئەو كەسانەى كە نامادەباشى ئۇكوشتىيان ھەيە. ئەلايەكى تەرۋە ( شىالدىن ) دەلىت، دواى ئەوۋى ( گۆتيە ) ئىمىر چىرۇكى ( خەمەكانى فرتز ) ي بلاۋكەردەو، شە پۇلىكى خۇكوشتن ئە ئەورۇپا ئىلدا، چۈنكە پالەوانى چىرۇكەكە خۇى دەكوزىت، كە ئەمەش بوۋە ھۇى ئەوۋى كە

ژمارەيەكى زۆر لە رېگەي خۇستەنە شوين و لاسايکردنەوہى پالەوانى نەو چىرۆكەوہ،  
خۇيان بکوژن، تابە ناچارى زۆر لە وولاتان، لەو كاتەوہ بلاوکردنەوہى نەو چىرۆكەيان  
قەدەغەکرد. ( جلال ، ۱۹۸۶ ، ص ۴۷۶ ).

نەو پووداوانە وای لە زۆرەي زانايان و پۆشنبيران کرد كە داواي نەوہ بکەن. كەباس  
و ھەوائى چىرۆكەكانى خۆكوشتن لە رېگەي كەنالەكانى راگەياندنەوہ بلاونەكریتەوہ،  
چونكە زەرەر و زيانەكانى زۆر زۆر زياترە لە سوود و قازانج .

### چارەسەرکردن و خۇپاراستن لە خۆكوشتن :-

دياردەي خۆكوشتن دياردەيەكى ترسناكە و بنەماي كۆمەلگا ھەلدەتەكىنى، لەبەرئەوہ  
بەردەوام دەروونزان و كۆمەلزان و پزىشكان لە ھەولى چارەسەرکردنى نەو كەسانەن،  
كە لە ھەولەكانياندا سەرنەكەوتوو بوون و ھەر و ھەردا دۆزینەوہى رېگا چارە بۆ  
خۇپاراستن لەو دەردە، بوون، دەتوانين لە رېگاي نەم خالانەي لاي خوارمەوہ نەو  
دياردەيە كەم بکەينەوہو زۆر كەس لە مردن و خۆكوشتن پزگاربكەين و دووبارە تين و  
گورپى مۆمى ئاوات و ھىواي ژيانيان بە ھيز بکەينەوہ :-

۱- نەھيشتن و كەمکردنەوہى تەنبايى و نامۆيى و گۆشەگىرى تاكەكانى كۆمەل و  
زيادکردنى پەيوەندىيە كۆمەلەيە تەيەكان، نەويش لە رېگەي كۆرۆكۆيوونەرمو نادى و  
دامەزراوہ كۆمەلەيە تەيەكانى ترمەوہ .

۲- گرنگى دان بە خانەنشين و پيرو بەسالاچووەكان و زيادکردنى جيگا و نامراز بۆ  
پابواردن و كات بەسەربردن و قۇستەنەوہى كاتى بى نيشيان .

۳- دەست نيشان كردنى نەو كەسانەي نيازى خۆكوشتنيان ھەيە، نەويش لە رېگەي  
زانينى نيشانەكانى خۆكوشتەوہ، ئينجا ھەولى چارەسەرکردنى ھۆكارەكانى بدریت.



۱- ناگادارکردنه و هو هوشیارکردنه و هی خه لکی و کهسانی چواردهوری نه خوش، بو نه و هی ناگاداری نه خوش بن و له نزیکه و ه شاره زای گرفته کانیان بن.

۵- چاودیری کردنی ووردی، فروشتن و به کارهینانی نه و درمانانه کی ده نوانریت بو خوکوشتن به کارهیندرین، ده بیئت پزیشکه کانیش ناگاداری مه ترسی و کاریگه ریه لاوه کیه کانیان بن.

۶- ناگادارکردنه و هو زیادکردنی زانیاری خه لکی به و هی که خوکوشتن نه خوشی ژیری نییه، به لکو دیارده یه کی ( دهر وونی - کومه لایه تیه ) و توانای پاریزگاری کردن و بلاونه بوونه و هو زیادنه بوونی هه یه.

۷- به هیزکردن و بلاوکردنه و هی بیروبا وهری نایینی، چونکه باوه ربوون و انرسان نه مزای دواپور، زور کهس له خوکوشتن پزگار ده کات ( کاپریو، ۱۹۵۶، ص ۲۴۷ ).

۸- دهر خستنی کاره سات و مهینه تی کهسانی تر. هه ندیک کهس له وانه یه له بهر نه و ه بیر له خوکوشتن بکه نه و ه که له کهسانی تر که مترن، به لام ده بیئت نه و که سانه تیگه یه نرین که نابیت ته نها سه ییری سه روی خویانه و ه، به لکو ده بیئت سه ییری خوار خویانه و ه بکه ن، نه گهر نه و چاویکی نو قستانه، نه و ا کهسانی تر هه ن که هه ردوو چاویان کوره یه، نه گهر نه و ده ست یان قاچ یان گوئییه کی نیه، نه و ا کهسانی تر هه ن که هه ردووکیان نیه، نه گهر نه و ته نها خواردنی ژهمیکی هه یه، نه و ا کهسانی، هه ن که ژمیکشیان نیه.

نهم به دهر خستنه زور له خه م و خه فته و نازاری نه و که سانه که م ده کاته و ه و نه و بیرو بچوونه یان لادروست ده بیئت که هه ر نه و ان به ته نها نین، به لکو خه لکانی زور نه و ان خراپتر هه ن و که چی هیج کاتیکیش بیر له خوکوشتن ناکه نه و ه.

۹- تیگه یه ندرین که کوشتنی نه و ان هیج له ژیان ناگوری و ته نها بو ما و هی چه ند بزرگ خه لکان خه م و خه فته تیان بو ده خون، دوا ی نه و ه له بیر ده چنه و ه. چونکه هه ندیک

۱. كەرىم قەدرە چەتلى

كەس بە خەيالى خۇيان بەو خۇكوشتنەيان، تۆلە لە كەسانى تر دەكەن، ومو ھەتا ھەتايە تووشى خەم و خەفەتيان دەكەن.

۱۰- دەبىت ئەو كەسانە ئاگادار بىكرىنەو كە مەرج نىيە خۇكوشتنەكەيان سەرگەوتوو بىت، ئەوانەيە سەرنەكەون و لە ئە نجامدا تووشى شيواندن و نوقستانى و دىسوايى بىن و ئىتر ھەتا ھەتايە بە دەستىيەو بىنالىن.

۱۱- چارەسەرگەردن و كەم كەرنەو ھى نازارى ئەو كەسانەي كە توشى نە خۇشى درىزخايان بوون.

۱۲- چاككردنى ژىنگەي كۆمەلەيتى ئەو كەسانەي كە نيازى خۇكوشتنەيان ھەيە، پىويستە كە كەسانى چواردەورى، پايۇچوون و ھەئس و كەوتى خۇيان بگۇن و چارەسەرى گىرقتەكانيان بکەن.

۱۳- نابىت گلەيى و بەزەيمان بەو كەسانەدا بىتەو، چونكە زۇر جار گلەيى كەردن و بەزەيى ھاتنەو سۆز و خۇشەويستى زياد ئە پىويست، دەبىتە ھوى بە ھىزكەردنى بىرو باوهرى خۇكوشتن.

۱۴- نابىت بە ھىمنى و ئارامى و پىشوى دەروونى دواي ھەئچوون و گىرژى، ھەئبەئەتەيىن، چونكە زۇر جار ئەو ھىمنى و ئارامىيە دەروازەيە بۇرودانى زريان و گەردەلوولى ھەئچوون و گىرژى و توندوتىزى.

۱۵- دەبىت ئەو ھەمان ئە ياد بىت ئەو ھى جارىك ھەولى خۇكوشتن دەدات، ئەگەرى دووبارە بوونەو ھى زۇرە.

۱۶- ھەولدان بۇ بە ھىزكەردنى مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكان و ھەوى ئەو كەسانە و گۆرپىنى پاي بۇچوونى رەش بىنانەيان دەربارەي ژيان.

## کارکردن و په ښه واکمنۍ د پروونې د تاسیس کورنۍ

په ښه واکمنۍ

مندال کاتیک دیته نه م جیهانه بهر فراوانه کی که تیایدا دهژی، بوونه ووهیکی لاوازو پاک و بیگه رده و پیداویستی زور به خرمه ت گوزاری و سوزو خوشه ویستی که سانی چوارده وری هه یه ( به تاییه تیش دایک و باوک ) . مندال سهرمایه یه کی گرانگ و له بن نه ساتوی کومه ل و ( پیاوو ژنی ) دواړو ژه، نیجا نه گهر بمانه ویت که سانی به که لک و سوود به خشیان لیدهر بچیت، نه واه ده بیت هه موو پیداویستی گرنه گه کانی گه نه کردنیان بو دابین بکریت و نه و ژینگه و هوکارانه ش دوور بخړینه ووه که زیانی گهور، به باری پروونی و کومه لایه تی و تهن دروستیان ده گه یه نن.

کارکردن و په ښه واکمنۍ د پروونې مندال له تهمه نیکی بچووکدا، زیانی گهوره به که سایه تی وباری پروونی ده گه یه نییت و تووشی زور گپرو گرفت و بگرو به رده ی ده کات، که نه و نه و تهمه نن و توانایه دا نییه، که پروو به پرویان بیته ووهو خوی له ته کیاندا بسازینی، هر له بهرنه ووه شه که به زیانی مندال کوتایی دیت، چونکه دهر نه نجامی هه موو نیژینه ووه زانستییه کان ناماژه بو لاوازی و که م توانایی و ناسکی قونانی مندالی لکن و گه یشتوونه ته نه و راستییی که ( توانسته تاییه تییه کانی مندال و لایه نی لیری و هه لچوونی و کومه لایه تی و جهسته یی، بهر گهی نه و هه موو نازارو ماندوویوون و ناخوشیانه ی گوره پانی کارکردن ناگرن ) . ( المغربی ، ۱۹۶۰ ) .

### زیاننه کانی کارکردنی مندال

لوسه وری نه م بابه ته له سالی ( ۱۹۹۶ ) توپژینه ووهی کی زانستی دهر باره ی کارکردنی مندال و زیاننه کانی له هه ردو و شاری هه و لپرو سلیمانی به نه نجام گه یاندا، له ناکامو توپژینه ووه که نه م راستیاننه ی لای خواره ووه دهر که وتن :-

۱- زۆرىيە مىندالەكان ھەزبە ئىشەكانىيان ئاھەن و ۋەرس و بىزارى ئىيان، بەلام بە ناچارى ھەر ئەسەرىيان بەردەوام دەبن، يان بەدۋاى ئىش و كارىكى تىردا دەگەرپىن، كە زۆر جار ئەو ئىشە تازەيەش ئە ئىشە كۆنەكەيان خۇشتر نىيە. كەۋاتە ئەو مىندالەكان زۆر ئەخۇيان دەكەن و ئەنە نجامى ئەو كارىكردنە ۋەيانەۋە توۋشى خەم و خەفەت و دىلتەنگى دەبن دوور نىيە پاش ماۋەيەك زىيانى گەۋرە بەبارى دەروونىيان بگەيەنن، ھەرۋەك چۈن ( ھىلى ) زانا ئەنە نجامى يەكەك ئە توۋشەنەۋەكانىيەۋە، بۈي دەركەۋت ئە ( ھەز نەكردن و پارى نەبوون بەو ئىشەي كەمرۇق دەيكات، دادەنرەيت بە ھۆكارىكى ترسناك بۇ لادان و لاسارى ئەو تاكە ) ( أبو الخير، ۱۹۶۱، ص ۳۶۸ ).

۲- بەردەوام زۆرىيە مىندالەكان ئەسەردەستى ئەو كەسانەي كە شتىيان لىدەكەن يان كارىيان بۇ دەكەن و پۇژانە پۈۋەپۈۋىيان دەبنەۋە، توۋشى لىدان و سووكايەتن پىكردن و نازار دەبن، كە بەردەوام بوونى ئەو ھالەتەش دەبىتە ھۆي ئەۋەي كە زىيانى گەۋرە بەبارى دەروونى ئەو مىندالەكان بگات و بەچاۋى سووك و بى بايەخ سەيرى خۇيان بگەن و كەسانى شەپانى و دىرەق و لاسارىيان لىدەرىچىت و دوورنىيە بەردەوام بەدۋاى تۆلەسەندەۋەدا بگەرپىن.

۳- ئەبەرنەۋەي زۆرىيە ئەو ئىشانەي كە ئەو مىندالەكان دەيكەن قورس و گرانن، بۈيە ژمارەيەكى زۆرىيان ئەلايەنى تەندروستىيەۋە خراپ و زەردو لاۋاز و بىھىزن و زوو زوو نەخۇش دەكەون و دووريش نىيە ئە داھاتوۋىيەكى نىكدا كارىگەرى و مەترسى ئەو كارە قورس و گرانانە ئەسەر بىرپەرى پىشت و ئەندامەكانى تىرى ئەشىيان دەرىكەۋىت، چۈنكە جەستەۋ لەش و لارى مىندال ناسكەۋ ئە قۇناغى گەشەكردندايەۋ بەرگەي ئەۋ ھەموو كارە قورسانە ناگرەيت. ئەلايەكى تىرىشەۋە فرۇشتىنى بەنزىن و نەۋت و غاز و گازۋايل مەترسى زۆرى بۇ تەندروستى ئەو مىندالەكان ھەيە، ھەرۋەھا ھەندىك، جار ئەۋ مىندالەكانى بۇياخ و كارى پىس و چەپەل دەكەن، ئەكاتى نان خۋاردن، ئاۋ بۇياخ و ماددە كىمىياۋى و پىسانەي ژىر نىنۇكىيان دەچنە ئاۋ لەشىيانەۋە توۋشى ئەخۇشىيان

وہرقتہ دہروونی و حکومتہ دایہ لیبہ کان

کهن. وه سهرمای زستان و گهرمای هاوینیش زیانی گه وره به و جه سته و آهش و لاره وایه بیان ده گه یه نن.

۱- زۆر جار ئەو پارەییە کە منداڵ ئە ئە نجامی کارکردنەو دەستی دەکەیت، دەیت  
پانەر بو چوونە ناو زۆر شوین و جیگای نابەجی و ئەشیابو منداڵان و  
یگەیانەو فیڤی زۆر کارو پەوشتی نابەجی وەك ( قومارکردن، جگە یە کێشان،  
اردنەو خو سەرخۆش کردن، بینینی زۆر فیلمی سیکسی و شەپخواری... تاد )  
یت، ئەوێ زیاتریش قورەکە خەستەر دەکاتەو ئەوێ کە ئەو منداڵانە دوورن ئە  
وێری و پێنمای دایک و باوک و کەسانی دۆسۆزی خۆیان، ئەبەر ئەو بەناسانی ئە  
تە دەبرین و دەکەونە هە ئەو.

ئەلەيكى تىرىشەۋە ھەندىك ئەۋمىدالانە كەل و پەلەكانيان بۇ ئافروشىت، ئىنجا  
تىرىلىدۇنى دايىك و باۋكى نەزانيان يان زىباۋك و زىدايىكان پەنا بۇ پاراندەۋم  
تەماچىكردن و گريان و ھات و ھاۋار دەبەن، كەسەر جەم ئەۋ ھەئس و كەۋتەنە مىندان  
زىسەردىۋى و لاسارى و سوكايەتى دەبەن، دوۋرىش نىيە ئەگەر ئەۋ شىۋازانەش  
زىسەرى گىرىتەكەيان بۇ نەكرد، ئەۋا پەنا بۇ سۈۋال كىردن يان دىزى بىبات، بۇ ئەۋمى  
ئىستى بەتال بۇ مائەۋە نەگەر ئىتەۋە.

امرگوت که ماوهی نیشکردنی نه و مندا لانه زور زورهو پوژانه نزیکه‌ی ( ۸-۱۲ )  
 ژیر کارده‌گن، که نه‌م ماوه زورهش زور ماندوو و شه‌که‌تیان ده‌کات و کاتیکیش که  
 فوتابخانه ده‌چن، ناتوانن به‌ته‌واوی ناگاداری ماموستا کانیاژ بن و وه‌ک  
 ناییه‌کانی تر ده‌وام بکه‌ن، که نه‌مه‌ش ده‌بیته هو‌ی دهرنه چوونیان یان واز هیئانی  
 فوتابیانه‌ی که نه‌گه‌ل کارکردنه که شیاندا ده‌خوینن.

کاریکی ناساییه که نه و جوړه مندا لانه نه نه نجامی سوړاندنه و هو  
نوازېدونکيانه وه تیکه لاوی زور که سی خراپ و شهروال پیس دهن، که نه ده ش ده بیته

د. كىرام قەدرەپەتلى

ھۆى ئەوھى كە ئەو كەس و برادەرە خراپانە ھەندىك ئەو مندالانە ھەلبىخە ئەتتەن و بۇ كارى تايىھەتى خۇيان بەكارىيان بھىتەن، ئەوھى زىياترىش ئەو كارە ئاسان دەتات ئەوھىيە كە ئەو مندالانە شارەزايى و زانىيارى و ئەزموونىيان زۆر كەمەو كەسىكى نىزىك و دىلسۆزى خۇشيان ئەگەل نىيە.

۷- ۋەك ئەنە نجامى توپىژىنەۋەكە دەركەوت، زۆربەى ئەو مندالانە ئەنە نجامى كارکردنىانەۋە ۋو ئە زۆر شوین و جىگا دەكەن كەنەك گونجاو نىيە، بەلكو ترسناك و مەترسیدارىشە بۇ كەسايەتى و بارى دەروونى و جەستەيى ئەو مندالانە، جىگاكانىش زۆرن ئەوانە ( ئەو شوینانەى كە شوفىرەكانى شارەوانى زىل و پىسى لىفپىسا، دەن، كە چۆن ئەو مندالانە ئەناو ئەو ھەموو مىش و زىل و پاشەپۇيانە، بەكۆمەل دەسورپىنەۋەو بەدوای پارچە نان و قووتوۋە شكاو پارچە پلاستىك و چەندەها شتى تردا دەگەرپىن، جارى واش ھەيە پاشماۋەى خۇراكە فرىدراۋەكانىش دەخۆن ) ( بارو سىنەناو جىگای قومارکردن، ناوچەى پىشەسازى و ناو فیتەران، گەراج و شوینە گشتىيەكان، چوار رېيىانى شەقامەكان..... تاد ) كەسەرچەم ئەو جىگایانە دژوارو ترسناكەن و زىيانى گەورە بەكەسايەتى ئەو مندالانە دەگەيەن.

### چ كارىك بۇ مندالان خراپە ؟:-

كارکردنى مندال و پەرەۋازەبوونى يەككە ئەو دياردە دزىۋانەى كەپوۋىيەپاۋى زۆربەى ئۆمەلگاكان بۆتەۋە، بەلام ئەوھى لىرەدا ئىمە مەبەستمانە ئەو جۆرە كارکردنەيە كە ھەم خالانەى خوارمەۋە دەيگىرئىتەۋەو بە پىنى پىناسەو برىيارى يونسىف چەۋە، لاندەۋەى ندالانى تىدايە :-

- ئىش و كارەكان قورس و گران بن و زىيانى گەورە بەبارى دەروونى و ھا، ئچوونى و مەلايەتى و تەندروستى مندالەكان بگەيەنىت.

- ماۋەى كارکردنەكە زۆرە دوورو درىژ بىت.



۵- نهو کارکردنه بییته هوئی نهووی که منداډ له پهره وروسته ویتړکړدن بییه ش بییته.

۷- دوور له چاودیږي دایک و باوک و که سانی دلسوزی بیت. ( یونسيف، ۱۹۹۷، ص ۲۴ ).

ۋەك ئەپشەۋە ئامازەمان بۆكرد، كاركردن دياردەيەكى دزيوۋ ئالۆزەۋ، ئە نجامى  
ئۆمەئىك ھۆكارەۋە سەرى ھەئداۋە، واتە يەك ھۆكارى تاييەتى بۆكاركردن نىيە،  
بەلكو كۆمەئىك ھۆكار بەشدارى دروست كردنى ئەۋ دياردەيە دەكەن. كاتىك، نووسەرى  
ئام باسە پرسیارى ئەۋەى ئە مندا لان كرد، كە ئە بەرچى كاردەكەن؟

### ۱- مشارکتی و نه‌بونی :-

۲۲۷

کرد، بۆ نه وهی بریک پارهیان بۆ کۆیکه نه وه. له لایه کی تریشه وه بیکاری بوو به پرووی زۆر خیزانی تر بوو وه زۆربهی تاکه کانی نه و خیزانانه بی نیش و کار له ماله وه پالیان لیدایه وه، که نه مهش بوو هوی نه وهی که منداله کانیان له قوتا بخاه دهر بهینن و دهوانه ی گۆره پانی کارکردنیان بکه ن.

## ۲- لیک ترازانی شیرازه ی خیزان :-

له نه نجامی نه و هه موو شهرو کاره سات و نه هه مه تیانه ی به سه ر ناوچه که ماندا هاتن، ژماره یه کی زۆر له مندالان بی دایک و باوک بوون و له نه نجامیشدا خویان بوون به گه وهی مال و به ناچاری مائنا واییان له جیهانی مندالی و ژیا نی قوتا بخانه یان کردوو ملی پیکای کارکردنیان گرت بهر. به داخه وه نه و بارودۆخه دژواره شیرازه ی زۆر خیزانی تیکدا، له لایه کی تریشه وه له نه نجامی نه بوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خیزان بوو به پرووی ته لاق و لیک جیا بوونه وه شهرو ناژاوه بوونه وه، که نه مهش بوو هوی نه وهی منداله کانیان په ره وازه ی کۆلان و بازاره کان بین و به دوا ی لوقمه نانیکدا، ویل بن. هه روه ها نه و ناژاوه ناخوشیانه ی ناو نه و خیزانانه بوون به هاندەر بۆ پاکردنی منداله کانیان بۆ سه ر شه قام و ناو کۆلانه کان، چونکه له ناو خیزاندا هه ستیان به نارامی و دنیایی نه ده کرد.

## ۳- نه زانی و که مه ر خه می دایک و باوک :-

ژماره یه کی نه و مندالانه ی که کار ده که ن، خاوه نی دایک و باوکی خویانن و باری نابوو ریشیان زۆر باشه، به لام دایک و باوکیان نه قام و چاوچنۆکن. به داخه وه زۆر له باوکان و دایکان به ته ماعی بریک پاره، منداله کانیان به ره لای کۆلان و بازاره کان کردوو به زۆر کاریان پیده که ن. نه وان وا ده زانن به و کاره یان خزمه تی منداله کانیان ده که ن، نازانن که نه و کارکردنه زیانی گه وه به که سایه تی منداله کانیان ده، گه یه نیت و له لایه نی دهروونی و کومه لایه تی و هه لچوونی و جهسته ییه وه زیانی زۆریان لیده که ویت.

۱. که در جمیع قدر و حد تانی

۱- مەندىك داب و نەرىتى كۆمەلەيتى دواكەوتوو؛

به داخه وه هه نديك داب و نه ريتي كو مه لايه تي دواكه و توومان هه يه ، كه ده بن به هاندر بو كار كردني مندا لان ، تا ئيستاش زور له دايكان و باوكاني ئيمه وهك نه وه كاني پيشو له و بر وايه دان كه ده بيت مندا ل هه ر له مندا ليه وه فيري نيش و كار بكرت و ( نه و نانه نانه كه نه مړو له خوانه و ده ستى ماندوو له سه رسكي تي ره ، خويندن و خويند موارى هه ر بو مندالي ده و له مندو خوا پي دراوه ، كي به مه كتەب بووه به پياو ، پياوى نيش نه كه ر بيقه درو حورمه ته ، ... تاد ) ، كه سه ر جه م نه و داب و نه ريتانه زمينه بو كار كردني مندا ل خوش ده كه ن .

راسته دهستی ماندوو له سه ر سکی تیږه، به لام ماندوو یوونیش کات و قوناعی  
 تاییه تی خوی هه یه، راسته جاران خویندن به پاره بوو، تهنه مندالی، هوله مه ند  
 دهیتوانی بخوینی، به لام خو نیستا خویندن به خوږایی و بو هه مووانه. واته باوک و  
 دایکی نه و مندالانه به عه قلییه تی دهیه هاو بگره سه ده ها سال پش نیستا  
 بیرده که نه و مو دیارده کانی نه مړو به پیوه ره کانی دوینی و پیږی هه لد سه نگین،  
 که نه مه ش وای لی کردوون نیش کردنی مندالان به کاریکی باش له قه له م باده ن، به لام  
 نازانن گوږه پانی کارکردنی جاران ( گوند و دهشت و شاخ ) بیده نگ، و هیمن و  
 پرله ناسایش و دنیایی بووو له زور لایه نه و به گوږه پانی کارکردنی نه مړو ( بارو  
 سینه هاو گه راج و ناو بازارو ... تاد ) باشت بووه.

لە لایەکی تریشەوه جاران مندا لان ئەنزیک دایک و باوک و کەسانی نزیکێ خۆیانەوه کاریان دەکرد، بەلام ئەمڕۆ دوورن لییان، جاران ژیان وەک ئەمڕۆ ئالۆزو دژوار نەبوو. واته جیاوازییەکی زۆر لە نیاوان کارکردنی جاران و کارکردنی ئەمڕۆدا هەیە

## ۵- نىزم بوونەۋەدى بەھاۋ نىرخى زانست:-

بەداخەۋە ھەر بەتەنھا شىرازەى خىزان تىك نە چوۋە، بىگرە شىرازەى زۆر لە  
قوتابخانە كانىش تىك چوۋە، لە لايەكى تىرشەۋە دەرىچوان و خاۋەن بىروانا سەكان بە  
موۋچە يەكى زۆر كەم دادەمە زىن، لە بەرانبەر نەۋەشدا پارە بەسەر ھەنەك كەسى  
نەزان و نە خويندەۋاردا دەبارى، سەر جەم نەۋە پوۋداۋو پائو بۇچوۋتەنە بوونەنە ھۆى نىزم  
بوونەۋەدى بەھاۋ ناستى خويندن و زانست، كەنەمەش واى لە زۆر بەى دايىكار، و باۋكان  
كردوۋە كە مندالە كانىيان لە خويندن دەربەينىن و پەۋانەى كوچە و بازارە كانىيان بىكەن،  
چونكە خويندن و خويندەۋارى ھىچ نىرخىكى نە ماۋەو سىكىكى بىرسى تىر ناكاتە.

## ۶- لاساىكردنەۋە:-

لە كۆمە لىكەى نىمەدا لاساىى كىردنەۋەو چاۋ لىكەرى زۆر نىرخ و پەۋاجى ھەى . واتە ھەر  
نەۋەندە دىاردەىەك سەرى ھەلدا، نەۋا پاش ماۋدىەك وەك پەتايەكى ترساناك زۆر بە  
خىراىى بلاۋ دەبىتەۋە، يەكىكىش لەۋ پەتايانە دىاردەى كار كىردنە. ھەر نەۋەندە  
كۆمە لىك مندال كەۋتەنە سەر جادەو كۆلان و بىرىك پاردىيان دەست كەۋت، نىتر زۆر لە  
داىكان و باۋكان ھانى مندالە كانىيان دەدەن بۇ نەۋەدى نەۋانىش وەك مندالە كانى  
دراۋسىيان بىچن بۇ خۇيان كار بىكەن، ھەندىك جار مندالە كان خۇيان جەز دەكەن و  
دەيانەۋىت نەۋانىش وەك ھاۋپىكانىيان كارىك بىكەن.

## چارەسەركردنى نەم دىاردەىە:-

دىاردەى كار كىردنى مندال دىاردەىەكى ئالۋزو ھەمە لايەنەىەۋ لەنە نىجام، كۆمە لىك  
ھۆكارى ( نابوۋرى، پامىيارى، كۆمە لايەتى، پۇشنىبىرى ) يەۋە دروست بوۋە، نىنجا لەبەر  
نەۋە دەبىت چارەسەردە كانىش ھەمە لايەنە بىت و ھەمەۋ ھۆكارە كانى بىگىتەۋە. نىمە

د. كەرىم قەدرەچەتلىنى

بەلەي خۇمانەوۋە ئەم راسپاردەو پېشنىيازەنەي خوارەوۋە بە رېگە چارەي گونجاو دەزانىن،  
بۇكە مەكردنەوۋەي پېژەي كاركردن و پەرەوازەبوونى مىدالان :-

۱- زۆر پېئويستە كە ئە رېگەي كەنئەكەننى رېگەيانەن و كۆبوونەوۋەي دايكان و باوكان  
مەترىيەكەننى كاركردنى مىدالان و پەرەتەوازەبوونىيان، ئاگادار پېئويستەوۋە،  
بەبەرئەوۋەي تا ئىستاش زۆر ئە دايكان و باوكان ، ھەستىيان بەترىسناكى و زىانەكەننى  
كاركردنى مىدالان نەكردوۋە .

۲- نەركى حكومت و داوۋ دەزگاكەننىەتى كە ھەوئى گەپاندەوۋەي ئەو مىدالانەي  
وازيان ئە خوئىندەن ھېئاوۋە، بىدەن و پېداۋىستىيەكەننى خوئىندىيان بۇ دەستەبەر  
بەن، بەبەرئەوۋەي كاركردنى مىدالان يەككە ئە پېشنىلكارىيەكەننى مافەكەننى مىدالان،  
ھەرۋەھا خوئىندىنىش يەككە ئە مافە سەرەككىيەكەننى مىدالان. ئەوۋەي راستى بېت ئىستا  
ژمارەيەكى زۆرۋ ترىسناك ئە مىدالان وازيان ئە خوئىندەن ھېئاوۋە ھەرۋەكەيان گېرۋەي  
استى كارىكن، كە ئەمەش ئەگەر ھەوئى دۆزىنەوۋەي رېگە چارەي گونجاوۋىيان بۇ  
ئەدرىت، ئەوا ئە داھاتوۋدا دەبن بە كۆسپ و رېگر ئەبەردەم پېشكەوتنى كۆمە لايەتى و  
ئەر پۇژەش گەرت و ئەندىشەيەك بۇ كۆمە ئەكەمان دروست دەكەن.

۲- زۆر پېئويستە كە گۆرانكارى بە پەلە ئەبەرنامەو پىرۋگرامى قوتا بىخانەكاندا  
بەرت و ھەوئى چاككردنى ژىنگەي قوتا بىخانە بىدرىت و پېداۋىستىيەكەننى خوئىندەن  
بەرت بېرىن، ئەبەر ئەوۋەي زۆر جار خراپى و كەم توانايى قوتا بىخانەكان، ھۆكارى  
مەركى بوون بۇ رەكردن و وازەينەننى قوتابى ئە قوتا بىخانە، ئەلايەكى تىرىشەوۋە  
ئەگەر بارودۇخى قوتا بىخانەكان بەم شىۋەي ئىستا بىمىنىتەوۋە، ئەوا ئەك مىدالانى  
مەرجادە ئاگەپېئەوۋە بەئكو ژمارەيەك ئە ئەوانەش كە ئەناو قوتا بىخانەكان ئەوانەيە  
بۇ ئە خوئىندەن بەينىن.

۴- دەتوانرىت ئە رېگەي كىرنەو مو زىاد كىرنى قوتا بىخانەكانى نەو جە، وانان ( مدارس اليافعين )، بواری خویندن بۇ ئەو مندالانەي كە تەمەنيان گە و رەبوو، بىرە خىندىرت و ئەو دىو بارە فېرى خویندن بىرىن.

۵- دەبىت رېگە بە مندالان نەدرىت ئەو كارانە بىكەن، كە قورس و گران و تەترسىدارو بىقەن و زىان بەبارى دەرۋونى و جەستەيى و كۆمەلەيەتەكانى دەگەيەنن، بىئوستە سزاي ئەو خاوەن كارگە و دوكاندارانەش بىدرىت، كە ئەو كارە قورس و ترسناكانە ئە مندالان دەكەن و بۇ مەبەستى بازىرگانی و تايىبەتى خويان دەيان چەوسىننەو.

۶- زۆر بىئوستە ماددەي ( ۹۱ ) ئەياساي كار كىرنى ژمارە ( ۷۱ ) سائى ( ۱۹۸۷ ) بىيادەرۋو كارى تەواوى بىبىكرىت.

۷- زۆر بىئوستە كە ھەوئى دابىن كىرنى كارو نەھىشتى بىكارى بىدرىت، چۈنكە ئەو بىكارى و ھەژارىيە ھۆكەرى سەرەكىن بۇ كار كىرن و پەرەوازەبوونى ژمارەبەكى زۆرى مندالان، ھەرۋەھا ئەركى حكومەتەشە كە يارمەتى خىزانە ھەژارو لىقەوما، ھەكان بىدات و بىئاوئىستىيە سەرەكەيەكانى ژيان و خویندننى تاكەكانىيان دابىن بىكات، چۈنكە ئەگەر ئەمرو بە پارەيەكى كەم ژمارەيەك مندالى ئەو جۆرە خىزانانە ئە پەرتەوازىبون و لاسارى دوور بىخىنەو، ئەو سەبەي بەھەزار ئەوئەندە، ئە لاسارى و سەرەپۇي و زىانەكانىيان رىزگارمان نابىت.

واتە ئەگەر حكومەت ( ۱۵۰۰۰۰ ) سەدوپە نجا ھەزار دىنار مانگانە بۇ خىزانىكى ھەژارو لىقەوما و خەرج بىكات و مندالەكانى ئە لاسارى و سەرەپۇيى رىزگار بىكات و بىيان كات بەكەسانى سوود بەخش بۇ كۆمەل، ئەو زۆر زۆر قازانجى حكومەتە ئەرەي ئەگەر ئەو پارەي تىدا خەرج نەكات و مندالەكانى ئەو خىزانە ئەئە نجام، ھەژارى و نەبوونىەو بەكەونە سەر جادەو كۆلان و كەسانى نەخوئەندەوارو لاسارىيان لىدەر بىچىت،



ئەلۋى كاتە حكومت دەپىتت چەندەھا ئەۋەندە پارە بۆلۈش ۋە بەندە كىرىش ( خوارىن و بەندە كىرىش ) چارەسەركىرىش ۋە سەۋەبىيەكانى ئەۋەندەلەنە دابىن بىكەت، ئىنجاش ئەۋەندەلەنە ھەرنابىن بەكەسانى سوۋد بەخش بۆلۈش كۆمەلەكەين.

۸- كاتى ئەۋە ھاتوۋە كە دوۋىارە كار بە ياساى بەزۆر فېركىرىش ( التعلیم الازامى ) بىرىش ۋە ئەۋە زىاتىر پىگە بەۋ خىزانانە ئەدرىت كە بە ئارەزوۋى خۇيان مىندالەكانىيان ئانېرنە قوتابخانە يان ئە خۇيىندىن دەريان دەھىنن، چۈنكە ئەگەر كار ئاۋا بېرۋا ئەۋە پۇرۇش ئە دۋاى پۇرۇش ژمارەى مىندالەنى سەرجامە ئاۋ كۆلەنەكان بەرەۋ زىادىبۋان دەپۋات ۋە دۋور نىيە ژمارەى ئەۋەندەى دەچنە قوتابخانە زۆر زۆر كەم بېيىتەۋە، كەنەمەش زەنگىكى ترسانكەۋ دەپىت ھەموۋمان ئاگادارى بىن ۋە پىگە چارەى گونجاۋى بۆلۈش زىيىتەۋە، ئەگىنا ئە پاشەپۇرۇش ژمارەى كەسانى پۇشنىرو خۇيىندەۋار ئەم ۋولاتەدا، زۆر زۆر كەمتر دىپىت ئە ئەمرو، واتە ئىستامان پىشكەۋتوترو خۇشترە ئە پاشە پۇرۇمان.

ئەمەش پىچەۋەندەى رەۋتى مېژۋو ھەموۋ پىۋەرە زانستى ۋە مەنتىقىەكانە، چۈنكە ژمارەى پۇشنىرو خۇيىندەۋارانى ۋولاتانى پىشكەۋتوترو پۇرۇش بە پۇرۇش بەرەۋ زىادىبۋان دەپۋات، كەنەمەش مەترسىيەكەۋ پۈۋ بەرۋى ئەۋەى داھاتوۋمان دەپىتەۋە ۋە ناتۋانن پارىزگارى ئەۋە دەستكەۋتەنە بىكەن كە باب ۋە باپىران ۋە ئەۋەى ئەمرومان بە خۇيىن ۋە ئارەقەى ئاۋچەۋانىيان بە دەستىيان ھىناۋە.

۹- پىۋىستە چاۋىك بە موۋچەۋ ياساى دامەزراندنى دەرچىۋاندا بەخشىندىرئەۋە، چۈنكە ئەۋە موۋچەۋ پىلەۋ پايەى ئەمروۋى خۇيىندەۋارۋ دەرچىۋان زۆر زۆر كەمترە ئەمەندەۋىۋان ۋە مافى خۇيان، چۈنكە چاكىرىش زىيان ۋە گوزەرانى دەرچىۋان ھۆكارى كىرگە بۆلۈش زىكەندەۋەى ئاستى زانست ۋە گۆرپىنى پۈۋ بۆچۈۋنى كۆمەل دەربارەى خۇيىندىن ئاست، كەنەمەش كاردەكاتە سەركەم كىرەندەۋەى پىژەى ئەۋەندەى كە ھەرنەچنە

قوتابخانە يان واز لە قوتابخانە دەھيئن و دەكەونە سەر شەقام و ناو كۆلان و كوچە و بازارەكان.

۱۰- زۆر پيويستە ئەو مندا لانەي كەھەر بە ناچاری كاردەكەن، ئەنزيك دايك و باوك و خزم و كەسانی دلسۆزی خويان بن و ئەوان لە نزيكەو ناگاداری هەئس و كەوتيان بن و هەئەكانيان بۆ راست بكەنەو هەئەكەسانی خراپ و شەروال پيس دووريان بخەنەو هەئەهیلن سەردانی ئەو شوینانە بکەن كە بۆتەمەن و قۇناغی گەشەكرانی ئەوان گونجاو نییە.

## نەپىيەكانى دەروونى مرقۇ ۋە چىرۇك ۋە سەرھاتى ھەندىك ئە ئەو كەسانەى كە پىيوستيان بەرئىنمايى بوو

۱- يەكك ئە ئە خۇشەكان ووتى دوو دانم كەوتوو، ئە ئە نجامى شەرىك ئە گەن  
كەسىكى ناسىاو، دەئىم چۆن بچمە ناو خەلكەو، خەلكى ھەمووى دەزانى كە مە ئەو  
دوودانەم نىيە وەئىيە، بۇيە ئە مائەو خۇم بەند كىردوو چوار سائە ئە چوومەتە ناو  
خەلكى، ئە ناخەو وادەزانى ھەركەسىك بىيىنى، ئەوا ئەو شەرى بە بىر دىتەو پىنى  
دەلى داوەشى يىپا بويىتايە تۆلەى خۇت دەكرەو، ئالىرەو ھەست بە ئەو بۇچوونە  
ھەئەيە دەكەين، كە ھەر چۆن ئە مەئەئەو ئە ناخماندا دەيچىنن و وامان ئىدەكەن كە  
بەردەوام بە دواى تۆلەدا بگەرپىن، ئەگەر تۆلەى خۇمان ئەكەينەو ئەو ھەيە  
شەرىيە ھەموو كەس ئەفرەتمان ئىدەكەن و دەبىت ئە كۈنى ژوورەو خۇمان بشارىنەو  
بۇئەو بەر ئەفرەتى خەلكى و ئەو داب و نەرىتە دواكەوتوو ئەكەوين.

بەلام ئەگەر ئەسەر ئىبوردن و رىزگرتنى يەكتى پەرورەدە بىراينايە ئەودندە  
گۇمان بە قسەو قسەئۆكى خەلكى ئەدایە ئەوا بەو شىوئەى ئىستا ئەو بىرو باومرە  
نامەنتقى و نامەعقولانە ئە ناو مېشك و دل و دەروونماندا گەرپى ئەدەكرەو بە  
بچووكترىن رووداوى ۋەك ددان شكاندىك تووشى ئەو ئە خۇشى و گىرقتە دەروونىانە ئە  
دەروون و بەرووداوىكى ئاسايمان ئە قەئەم دەدا.

۲- ئە خۇشىكى تروتى جارىكىيان ئەبەر ئەوئە ددانىكم ئازارى ھەبوو چووم بۇلاى  
پىشكى ددان، پىشكەكە وتى بۇچارەسەركردنى دەبىت تىشكى ددانەكەت بگرم،  
كەتلىك تىشكى ددانى گىرتم و سەيرى دەرنە نجامى تىشكەكەى كرد، بىنىم رەنگى زەرد  
ئەگەرپا وتى شتىكى سەير ئە ناو دەمتدا ھەيە و دەبىت دووبارە تىشك بۇ ددانەكەت  
بگرم، بۇ جارى دوو ھەمىش ھەمان شتى پىگوتەم، دوايى وتى دەبىت بەيائى بىت بۇ  
ئەخۇشخانە ئە ئەوئە مامۇستاكەنى ئىيە كە پىسپۇرپان ئە بىواری تىشكدا ھەيە و

بىزىن نەو شتە سەيرە چىيە؟ مەنەش كە گەرامەوۈ بۇ مائەوۈ ھەتتا بەيەنى خەووم  
لەنەدەكەوت و تەپ و تەم بوو ھەزارەھا بىرو بۇچوون بە مەشكەدا گوزمى دىكردو  
دەمگوت مەن تووشى نە خوشىيەكى خراپ بووم ، بەلام پىزىشكەكە نايەوئەت پىمە بلى ، نەم  
زانى چۇن نەو شەوۈ دووروو درىژە كۆتايى ھات .

بۇ بەيەنى كە چووم بۇ نە خوشخانەو بۇ جارى سىئەم تىشكى ددانمەن گرت و  
پىزىشكەكان سەيرىان كە ، بىنەم ھەموويان دەستيان كە بە پىكەنەن و ونيان ھىج  
نە نەو شتەي كە لە تىشكەكە دەرچوۈە ئىسقانى چەناگەتە . بەلام مەن ھەر بىروم  
نە كەردو و تەم دلىام تووشى نە خوشىيەكى زۇر خراپ و پىس بووم بەلام نايەوئەت پىمە  
بلىن . نىتر لە نەو رۇژدەوۈ نەوۈ بۇ ماۋەي ( ۲ ) دوو سال دەچىت مەن ژيان ا گوزمرانەم  
نە ماۋەو دكتۇر نە ماۋە نە چەم بۇ لاي ھەر جارى ھەست دەكەم تووشى نە خوشىيەك بووم (   
جارى واھەيە دەئىم تووشى نە خوشى دلى بووم جارى وا ھەيە دەئىم جگەرم نەواو نەيە  
يان گورچىلەم نە خوشە ) ، دواي نەوۈي پىشكىنەم بۇ دەكەن دەئىن تۆ ھىچت نەو تەنھا  
واھىمەيەو خۆت دروستت كەردوۈ ، بەلام مەن ھەر بىروا ناكەم و دلىم ئاۋا خواتەوۈو  
بۇلای دكتۇرىكى تر دەچەم .

بە نەم شىۋەيە نەوۈ بۇ ماۋەي دوو سالە مەن نەم دكتۇر نەو دكتۇر دەكەم و لە ژيانى  
خۇم زۇر بىزارم و ناۋاتە خوارم بىرم و لە نەو ھالەتە رىگارم بىت ، چونكە ژيانم لە  
خىزان و مال و مندال و دايك و باوك و خوشك و بىرام كەردوۈ بە دۆزەخ و ئى ، وانىش بە  
ھۆي مەوۈ تووش بوون . نازانەم چى بىكەم ، نە خەوتەم وەك خەلكى وايە نە خواردەم ،  
نارەزوۈي ئىشكەرنىشەم نە ماۋە و زۇر زەردو لاۋاز بووم و ھەرچ كە سىك دەمبىنى ، دەئى  
نەوۈ چىتە بۇ ناۋات لىھاتوۈ ، مەنەش نازانەم چىيان پىبلىم . تەكايە چارەيەك .  
كاتىك كە چاۋپىكەوتەن لەگەل نەو جۇرە كەسانە دەكەيت و چەند جارىك لەگەلىان  
دەدەنىشەت و زانىارى پىۋىست دىربارەيان كۆدەكەيتەوۈ ، دەگەيتە نەو بىروايەي كە  
ھەموو نەو كەسانە نەم خالانەي خوارمەوۈيان تىلدا ھەيە :-

۱- كەسىپتەكى خوش باوەرى ھەيەو بە بچووكترین شت برۋا دەكات .

۲- شىۋازى پەرۋەردەكردنىان ھەئە بوو ، ئىترىان نازدار بە خىۋىكراون و چاۋ پۇشى  
بە ھەئەكانىان كراۋمو فىئىرى دىاردەكانى ژيان نەكراون و زۆر ترسىنداون و ھەر  
بچووكترین نىشانەى نە خوشى لە لايان دەرگەوتىيۇ ئەوا زۆر گەۋرەيان كىردوۋمو ئەم  
پزىشك و ئەو پزىشكىان پىكردوون و تووشى ۋەسۋاسىان كىردوون . يان سوكاىەتى  
پىكراون و بەردەوام لە نىرخىان كەمكراۋەتەۋمو وايان لىكراۋە كە لە سىبەرى خۇيان سل  
بەئەۋمو برۋايان بە خۇيان نەبىت و بەردەوام بە چاۋى سووك سەيرى خۇيان بىكەن و  
بچووكترین گۆرانكارى لە ژيانىاندا تووشى ترس و دەرۋاوكىيەكى زياد لە پىۋىستىان  
دەكەن .

۲- زۆرەيان ھىچ زانىارىيەكى پىۋىستىان دەرۋارەى نە خوشى و نىشانەكان و ھۆى  
تووشىرونىان نىيە ، بۆيە بچووكترین نىشانە يان ( ئىچاء ) تووشى ترس و دەرۋاوكىيى  
زياد لە پىۋىستىان دەكەن .

۲- خۇيىندكارىكى زانكۇ لە قۇناغى ئامادەيى لە ئە نجامى بىنىنى كەسىكى نىكىيان كە  
مىروۋە تووشى ترس لە مىردن بوۋمو زۆرجار ترساۋمو بىرى لە مىردن كىردۆتەۋمو تووشى  
جۈرە ۋەسۋاسى و ترسىك بوو ، بەلام بىرى چۆتەۋە تا گەيشتۆتە قۇناغى زانكۇ لە  
پۇلى سى تووشى ھەمان ترس و خەم و خەفەت دەبىتەۋە بە رىكەۋت دەچىت بۇلاى  
يەككە لە پزىشكە دىروونىيەكان و باسى حالەتەكەى خۇى بۇ دەكات ، ئەو پزىشكە  
بەريزەش بە بى ئەۋەى بۇ ماۋەى چەن خوۋلەكىكىش لەگەلى دانىشى ، پىر دەلى تۇ  
خەۋكىيەكى زۆر بە ھىزىت ھەيەو چۆن تا ئىستا چارەسەرت و مىرنەگرتوۋمو كۆمەلىك  
چەپ و دەرمانى بۇ دەنۋوسى و كاتىك ئەو كۆرە دەيخوات گىژو حۆل دەبىت و ۋەك  
كەسىك تووشى ماخۇلان بوۋبىت ھەر دىت و دەچىت و ترسى ئەۋەى لى دەنىشى كە خۇ  
بىكۆرى يان دايىك و باۋكى بۆيە بەردەوام بە دايىك و باۋكى دەلى نەكەن لى  
دەرۋىكەۋنەۋە ئەۋەك خۇم بىكۆرم .

دوای نەو دەيەن بۆلای كەسكى ساختە چى و دەستېرو دەلى نەم كۆرەتەن : وو جنۆكەى  
 ھەيە و داركارىيەكى باشى دەكات و كىتب و سىدىيەكى خۇى بە ( ۴۵۰۰۰ ) ھەزار كىلۇيەك  
 ھەنگوينە بە ( ۳۰۰۰۰ ) سى ھەزار دىنار پى دەفرۇشى كە بە حسابى خۇى ھىچ پارەيەك  
 وەرنەگىرى و ھەر لە رىگای خودادا نەو كارە دەكات . بە ھەر حال باری دىروونى كۆرەكە  
 نەوئەندەى تر ئالۆز دەبىت و ناچىت بۆ زانكۆو ھەر لە مائەوە نايەتە دەرەمە تووشى  
 رەشىنى و گۆشەگىرى و ترسىكى زۆر دەبىت .

دوای سى جاردانىشتەن ، راستىيەكانى بۆ روون كرايەوومو تىگەيەنرا كە نەو بىرو  
 بۆچوونە ھەلەنەى ناو مىشكىيەتى تووشى نەو ھالەتەى كىرەوومو نە جنۆكەى ھەيە و نە  
 خەمۇكىيەكى زۆر ، بە ئكۆو جۆرى كەسكىيەكەت كەمىك لاوازەمۇ خوش باوەرەى و بېروا بە  
 ھەموو شتىك دەكەيت و خۆت گەياندۆتە نەو ھالەتەى كە ھەتە . دوا جار وەك گۆيزى  
 ساغى ليھات و گەرايەوە ھالەتى ناسايى خۇى و دووبارە گەرايەوە بۆ زانكۆو  
 تەواوكرەنى خويندەكەى .

۴- نەو بازارگانەى كە تووشى وەسواسى و واھىمە بووېو كە گوايە دوو جنۆكەى ھەيە و  
 تىك چوومو جارىكى تر نابىتەوە بە كەسەكەى جاران لە نە نجامى نەوومو تەركى دىيەى  
 كىرەو رىشى ھىشتبومو منداى و ھاسەرەكەى اھمال كىرەو بەردەموا : لە كۆنى  
 ژوورمە نە نەھاتە دەرەمە و بىرەوېان بۆلای كىرايەكى دەست بېر و پىنى وتبوو تۆ  
 جنۆكەت ھەيە و داركارىيەكى باشى كىرەو بە بىانووى ھەنگوينەوە پارەيەكى زۆرى  
 ليكىشەبوومو ژيانى نەو كەسەش بووېو بە دۆزەخ . دوای چەن دانىشتىك گەرايەوە  
 ھالەتى ناسايى خۇى .

۵- نەو كۆرە كچانەى لە نە نجامى ترس و دىلەراوكىى تاقىكرەنەوومو نەھىنانى نەرمەى  
 زۆر تووشى لە ھۆش خۇچوون و خەمۇكى و گۆشەگىرى بوون و دايىك و باوكىيان ترسى  
 نەوېيان لى نىشتبوو كە منداىەكانيان شىت بون و چاوى ھەسوودى و پىس كارى  
 تىكرەوون ، دوای چەن دانىشتىك وەك گۆيزى ساغىيان ليھاتەوە .



۶- ئەو كۆرۈ كچانەى ئە ئە نجامى پە ئە كەردن و ئە شارەزايەوۈ ھەر ئە ماوۈن دەرگىرانى توشى پە شىمانى بوو بوون و وازيان ئە دەرگىرانە كانيان دەھىنا .

۷- دايك و باوكىك كە ئە ھۆلەندا دەرژىن ھاتن بۆلام و باسى كۆرپىكان كرا. كە توشى ئە خوشى دەروونى بوو ، بە قسە و قسە ئۆكى ھەندىك ئە خزمە كانيان بۆلاى كە سىكى تۆلپريان بىردوۈو ئە وىش بە سى چوار گەنج بىردوۈيانە تە ژوورىكى تارىكە و دو دارگارىيەكى باشيان كىردوۈو بە بىانوۈى ئەوۈى كە جنۆكەى ھەيە ، كۆرەش ئە ترساندا خۇى پىس دەكات ، ئەم ساختە چىيە گوايا پارە و مەناگىرى و ئەم نىشە ئە رىئەى خودادا دەكات بە لام كىتەبىكى ( ۲۰۰۰ ) ھەزار دىنارى و سىدىيەكى ( ۷۵۰ ) دىنارى بە ( ۴۰ ) چىل دۆلار پى فروشتىبون سەرەپاى ئەوۈش ناردونى بۆلاى شەرىك و كە ئە كچىيەكى وەك خۇى بە ناۈى سەيدەلىيە ( دوكانىكە ) كە ھەندىك ھەنگوۈىن و رەشكە و شەملى و مەلجەمى پى فروشتون بە ( ۱۵۰ ) سەدو پە نجا دۆلار كە ئە بازار بە ( ۱۵۰۰۰ ) پانزە ھەزار دىنار دىكەرى .

دواى ئەوۈى باوكە كە بە ئەو شەرىك دزە دەلى بۆ ئەو ھەمۈۈ پارەيە وەردەگىرن ، ئەۈش ئە وەلامدا دەلى ئەوۈ نرخی نىمەيە برۆ بۆ بازار برۆ بۆ دادگا بۆ كوئ دەچى بچۆ ، باوكى داموۈش ئە بەر خاترى كۆرەكەى بە ناچارى و بە نا بەدلى دەكەرى ، سەيرى ئەم بازارگانى و دزىيە ئاشكرايە بكە كە بە بەرچاۈى سەندىكەى پزىشكان و حكومەت و مەزارەتى تەندروستىيەوۈ بە نوۈژى نىۈەرۆ بە ئاشكرا گىرفانى ئەو خەتە بەتال دىكەنەوۈ ، سەرەپاى ئەو ھەمۈۈ پارەيە بارى دەروونى ئەو گە نچە زۆر خراپتر بووۈو نىستا توشى ھەلۈەسە و قسە ھەلپزىكاندن بووۈ . ئالپەردا پىرسىيار ئەوۈيە :-

- ۱- چ پەيۈەندىيەك ئە نىۈان رەشكە و شەملى و ھەنگوۈىن و ئە خوشى دەروونى دەيە ؟
- ۲- چ پەيۈەندىيەك ئە نىۈان خۇچە و رەكەردن بە مەلجەم و ئە خوشى دەروونى دەيە ؟
- ۳- چ پەيۈەندىيەك ئە نىۈان لىدان دارگارىيەكەردن و ئە خوشى دەروونى دەيە ؟

د. كەرىم قەدرچەتەنى

يىگومان ھىچ پەيۋەندىيەك نىيە ، تەنھا نەزانى و نارۋىشنىرى ھەندىك دابك و باوكى  
وەك نەمانە نەبىت كە بازارى گىرفانبرىكى وەك نەو كابرا ساختە چىيە گەرم دەكەن و  
ھەندىك كەسى نەزان و خەلكى نەخوئىندەوارىش پىرۋپاگەندەى بۇدەكەن .

لەوانەيە لە ( ۱۰۰ ) ھالەت يەك دوو ھالەت خۇى لە نەنجامى ئىحاو ترەسەو ھاك  
دەبىتەو بەلام ( ۹۸ ) ھالەت نەك ھاك نابىتەو بەلكوو وەك نەم گەنجە خراپتر  
دەبىت ، ئىنجا ھەندىك راگەيانەن لە نەنجامى نەزانيان بىت يان نەوانىش بەشەك بن  
لە نەو بانگەشە نارەوايە چاوپىكەوتن لەگەل كەس و كارى نەو دوو ھالەتە دەكەن و  
دەلىن كور يان كچەكەمان دواى بردنى بۇلاى كابراى ساختە چى ھاك بۇتەو ، بەلام  
ناچن چاوپىكەوتن لەگەل ( ۹۸ ) كەسەكەى ترەكەن كە زىانيان پىكەوتورەو منداڭ و  
كەس و كارەكانيان خراپتر بوون . بە نەم شىۋەيە درىژە بە نەم كارەسات و فرت و فىلە  
دەدەن ، كە نەمەش زىانى گەورە بە چارەنوس و كەسىتى ھەزارەھا ناكى نەم  
كۆمەلگايەمان دەگەيەنى ، نەوئەندەى ترەزانى و دواكەوتوىى بلاو دەبىتەو .

باشە نەگەر زۆربەى خەلكەكە نەخوئىندەوارو نارۋىشنىرە و لە تاو منداڭ و كەس و  
كارى نەخۇشيان پەنا بۇ ھەموو شتىك دەبەن نەى بۇ ھۆكۈمەت لىپىچىنەو لەگەل نەو  
جۆرە كەسانە ناكات ؟ نەى سەندىكەى پزىشكان كارى چىيە ؟

۸- نەگەر كەسىك بۇى باس بىكردمايە نەوا لە وانە بوو بىروا نەكەم ، چۈنكە عەقل و  
مەنتىق قىبولى ناكات . بەلام خۇم بىنىم كە چۈن باوكىك لە نەوروپاى شارەستانىيەت و  
تەكنەلۇژيا و لەسەردەمى جىھانگىرى دەژى بەلام كەسىك كلاو دەنىتە سەرن و پارچە  
پەروپىيەكى بە ( ۳۰۰ ) دۆلار بە ناوى نووشتەو پىدەفرۇشى ، كە دەيكەنەو بىجگە لە  
چەند ئايەتىكى قورئانى پىرۋز ھىچى ترى تىدا نىيە .

بە نەو باوكە نارۋىشنىرەم وت ، باشە لە مال و بازار نەك چەند ئايەتىك بەلكوو  
ھەموو قورئانى پىرۋز نىيە ، كە بە چەند دۆلارىكى زۆر كەم دەستت دەكەوى يان دەتوانىت

لە مائە دراوسىيەك ۋە رىيگىرى يان لە مزگەوت بىخوئىيىتەۋە ؟ لە ۋەلامدا ۋتى بەلى راستە . ۋتم باشە خودا خودا ھەموومانە يان تەنھا خودا ۋە كاپرا دەست بېرەيە كە چەند ئايەتلىكى قورئانى پىرۋى بە ( ۳۰۰ ) دۆلار پى فروشتوۋى ؟ لە ۋەلامدا ۋتى خودا ھەموو كەسىك .

ۋتم ئەي خودا گەۋرە لە قورئانى پىرۋىدا نەيفەرموۋە من لە رەگى ملتان نىزىكترم ۋ ھەرچ كاتىك دوعا بىكەن من لىتان قبول دەكەم ؟ ۋتى بەلى وايە . ۋتم ئەي باشە چوون بۇلای يەككى تر كە دوعات بۇ بىكات ئەمە واسىتە كىردن نىيە بە خوداۋ لە ئايندا گوناح نىيە ؟ ۋتى بەلى راستە ، ۋتم ئەي خودا بىتگىرى بۇ ئەۋ ھەموو پارەت كىردە ناۋ دەستى كاپرايەكى دەستېرو ساختە چىيەۋە ، ۋتى ۋەلاھى قسەۋ قسەلۇكى خىزم ۋ كەس ۋ ئەم ۋ ئەۋ . ۋتم باشە ئەي خوت عەقلىت نىيە ئەي بۇچى بىرت نە كىردە ھومو بىلىت نە خىندەۋارىكى ناۋا چۇن نە خوشى دەروۋنى چارەسەر دەكات ۋ چ پەيۋەندىيەكى زانستى لە نىۋان نوۋشتەۋ نە خوشى دەروۋنى ۋ عەقلى ھەيە .

۹- بەسەرھاتى ئەۋ ئافرەتەي كە دوۋ ئىيان بوۋ ۋە مامۇستاي سەرھتايى بوۋ بەلام لە بىرى ئەۋەدا بوۋ كە خۇي بىكوزى ئەبەر ئەۋەي لە كاتى مىدالى براىيەكى خۇي دەست درىژى كىردىۋە سەرى .

۱۰- چىرۋكى ئەۋ كىژەي زانكو كە زۇر رقى لە باۋكى بوۋ ۋە لە مىدالىش كورى خالى خۇي دەست درىژى كىردىۋە سەرى . زۇر خۇي بە سووك دەزانى ۋ وىژدانى ايازى دەدا سەرھىرەي دەۋلە مەندى ۋ خوشگوزەرانى بەلام لە بارىكى دەروۋنى زۇر ناخۇشدا دەژيا ۋ بەردەۋام بىرى لە خۇكوشتن دەكردەۋە ، ۋە پەيۋەندى ئەگەل خوشك ۋ براكەشى زۇر ناخۇش بوۋ ۋەك دوژمىيان لىھاتبوۋ ، دۋاى چەند دانىشتىك بارى دەروۋنى زۇر باش

بىرۋە

## ۱۱- په کیڅک نه نه خوشه کان وتی :-

هاورپیه کم تازه نه نه ورو پا گه راوه ته وه بهردموام قسه ی سه یرم بؤ دهکات که وای  
لیکړدووم گومانم نه هه موو که سیڅ هه بیټ ، ته نانه ت که هاوړیکانم سه یرم دهکهن نه  
دئی خومدا ده ئیم نه وه باسی من دهکهن و ده یانه وی ناپاکیه کم بهرانبه ربکه ن ، یان  
زورجار ده ترسم که نه و که سانه ی قهرزم لیکړدوون بین بم کوژن ، نه بهر نه وه ی  
بهردموام ( نه و هاوړپیه دم ترسینئ و ده ئیت مروقی واهه یه نه سه ر قهرز کابرای  
قهرزدار نه ت و په ت دهکات و نه م ژیا نه وه ک دارستانیک وایه و به هیز بی هیز ده خوات و  
به پیی یاسای جهنگهن و دارستان مانه وه ته نه ها بؤ که سانی به هیزو خاومن دمه لاته ،  
یان ده ئیت سه یری نافرته بکه م نه زانم چی دمویت و توانای نه وم هه یه که بؤلای خوم  
راییکشیم و جیم دمویت نه گه لی بکه م ) .

به راستی نه وه ته ی نه و به ناو هاوړپیه م ناسیوه تووشی ترس و راپاییه کی زور بووم  
تاقه تی هیچم نه ماومو هه ندیکجار واهه ست دهکهم خه ریکه شیت ده بم و زور به زه حمه ت  
خه وم لیده که وی . من هه ر نه مندالیه وه نه نازو خوشه ویستی دایک و باوک بییه ش بووم  
و دایک و باوکم بهردموام لیان داوم و پشتگوی خراوم و نازاری زورم چه شتووه و فیئر  
نه کراوم که چون پاره پاشه کهوت که م و زورده ست کراوم و تا ئیستا خانو سه یاره ی  
خوم نیه و ( ۲۰۰ ) گه لا واته دوو ده فته ر قهرزاری چه ند که سیڅم نازانم چی بکه م و  
ده ترسم قسه ی نه و به ناو برادرم راست دهریچیت و خاومن قهرزه کان بین بم کوژن ؟

## برای بهرینزم :-

- ا- به هیچ شیوه یه ک به قسه ی نه و که سه برپوا مه که و نه وه ی نه و ده یلی به هیچ شیوه یه ک  
راست نیه و نه کومه لگای ئیمه دا که س نه سه ر قهرز خه لک ناکوژئ .
- ب- تا ده توانیت نه نه و که سه دوور بکه وهرموه و زور مامه نه ی نه گه ل مه که .
- ج- نه و راستیه بزانه که چه ند که سانی خراپ هه بن ، دوو نه وه نه ده ش مروقی باش  
هه یه و کومه لگا که مان نه زور لایه نه وه نه زور کومه لگای تر باشترن و به قسه کانی  
نه و کابرایه برپوا مه که .

۵. کلرایم قهوه چہ تانی

د. کرام قمره چەتانی

*(Faint handwritten notes)*

۴- هیچ کات به تهنه دامه نیشه بۆ ئه وهی بیری ناخوش نه یه ته ناو می شکته وه ، به ئکوو خۆت به شتی که وه سهر قال بکه ، چونکه کاتی که مروو می شکی ب، شتی که وه سهر قال ده کات ئیتر نه و فیکرو قسه و قسه ئو کانه نایه نه ناو می شکیه وه .

1950

۱- هیچ کات وه لامي نهو بیروباوهره نامه عقول و نامه نتیقیانه مه دهرموو برپای پیمه که  
 بونه وهی پیت فیئر نه بییت ، به لکوو ده بییت بهرپه چی بده یته و مو له میشتک دهری بکه یت.  
 ۲- پیش خه وتن گوی له موسیقاو گورانیه کی خوش بگره یان بیر له شتیکی خوش  
 بکهرموه، نیتر ورده ورده خهوت لیده که ویت ، به لام نه گهر ههر بیر له قسه کانی نهو  
 برادره مو قهرزه کانت بکه یته وه نهوا میشتک هیلاکتر ده بییت و خهوت لینا که ویت ،

ك- بىر له رابردوو مه كه رموه بلييت ( بريا نهوهم نه كرايه ، خوزگه نه چوومايه بو نهوئى ، نهو قسم نه كرايه نهو خانووهم نه فروشتايه ٠٠٠هتد ) چونكه نهوانه هيچ سوديكيان نيهو زياتر بيزارت دهكهن و برينت دهكوليننهووه ، بهلكوو له جياتى نهووه پلان بو داهاتووت دابنى و ههولبده پهنه له ههلهكانى رابردووت وهربرىت و جاريكى نردووبارهيان نه كه يتهووه ، نه گهر وانه كه يت نهوا رابردوو نيستاو داهاتوونيت دهبات و بهردموام له خهم و خهفەت و دله راوكييدا دهژيت .

1920

۱۲- ئەو ئافرىقىدىكى ئە دەنگى سەييارى ئىسەف زىرە دەردو كاتىك زۇر زۇر  
ئەخۇشەش دەبوو بەلام ئە ترسى ئەخۇشخانە ئەدەچو بۇلاي پزىشك و ھەج كەسىك  
دەستى بەر جەلەكانىشى بىكەوتايە ئەوا دەبوایە دەجار زیاتر بېشوا ، كەس ناچىت بۇ



ماليان و بۇ مالى كە سيش ناچىت ، ناتوانىت لە گەل پياوۋەكەشى تەوقە بىكات لە بەر  
نەوۋى سەردانى خەستە خانەى كردوۋە ، نان لە گەل كۆرۈ كچەكانىشى ناخوات و دەلىت  
تووشى نە خوشى دەبىم ( ترسان لە مردن و رۆژى لىپرسىنەومو ھەستىكردن بە ناناوان ) .

نەو نافرەتە ووتى من تەمەنم لە مېردەكەم زۆر بچووكترمو ھەركەسىك دەمان بىنى  
وادەزانى من كچى نەوم زۆرجارىش قسەيان بە مېردەكەم وتووۋە نەى بى ويژدان چۆن  
نەو نافرەتەت ھىناۋە خو نەو لە تەمەنى كچى تۆدايە ، مەنىش بە نەو قسانە زۆر بىزار  
دەبووم ( ھەستىكردن بەكەمى و زولم و ناھەقى ) .

ناومان نەبوو لە ھەوزىكى پىسەوۋە بە سۆندەى دىراۋو كوون كوون ناومان بۇ دەھات و  
زۆر پىسى تىكەل دەبوو تەنانەت نەو ھەوزەى ناوەكەى لىدەھات زۆرجار مەدال سەگ و  
پشیلەى تۆپىويان تىدەخست و نەو خەلكەش بە ناچارى دەى خواردەوۋە ( زابدوۋىيەكى  
خراپ وەك نامادەباشى ) .

مەدالى زۆرمان ھەبوو مېردەكەم دەيگوت نابىت مەدالمان بىت و بۆم بە خىوناكرى  
( ھەژارى و نەبوونى ) بۆيە بەرگرى سىروشتى و زۆر شتى ترمان كرد بە لام سوودى نەبوو  
سكەم ھەبوو ، پياوۋەكەم زۆرى لىكردم كە دەبىت لە ناۋى بەرم ، بۆلاى چەت ، سستەرى  
بەردم و سۆندەيان بۆكردم و تووشى خوین بەربوون بووم بە لام سوودى نەبوو خۆم بە  
شتا ھەلدەواسى بە لام ھەر مەدالەكەم لە بار نەچوۋ ، دواتر بە بۆكس بە سكى خۇمدا  
دەداو خۆم بەزەويدا دەدا تا مەدالەكەم لە بار بىرد .

بە لام زۆر پەشيمانم ( ھەستىكردن بە گوناھو نازارى ويژدان و واھەستىكردن كە تاوانبارو  
پىسەو دەبىت خۆى پاك بىكاتەوۋە ) بۆيە تووشى وەسواسى و ەمەلى و غوشوشتنى  
بەردەوام بوۋىو ، وەسواسى پاك و خاۋىنى وەك ھىماۋ رەمزىك بۇ پاك بوۋاۋەۋە ۰ لەسەر  
زارى كەسىكى ترموۋە دانى نا بە نەوۋەدا كە كەسىكى ترى خوش وىستوۋمو دەستى لە گەل  
تىكەلكردوۋە ( ھەستىكردن بە تاوان ) .



## چۈن چارەسەركرا :-

۱- چارەسەرى مەعرىفى ھەلچوونى بۇ سىرپىنەۋەي ئەۋىر بىر باۋىرە نامە عقول و ترسناكانەي .

ب- تۆپە كۆردن و دووبارە نە كۆردنەۋەي ھەلەكانى رابردوۋى و تىگە ياندنى ئەخوداى گەورە مېھرىبان بە بەزەيىپە ۋە ھەلەي بەندەكانى خۇي خوش دەبىت بە، مەرجىك دووبارەي نە كاتەۋە .

ج- يارمە تىدانى بۇ كەم كۆردنەۋەي نازارى وىژدان .

د- تىگە ياندنى كە مەۋقە لەرئىگەي ئەۋ شتەنەۋە كە ئەۋ ئىيان دەترسەيت توۋشى نە خوشى نابىت ، بەلكو ھۆكارى خۇي ھەيە .

و- بەتەنھا دانە نىشى و تەۋقەش بىكات و نان لەگەل مندا ئەكانىشى بخوات و ترسى نەبىت ، ئەي ئەۋە نىيە ھەموومان دەچىن بۇ نە خوشخانەۋ تەۋقەش لەگەل يەكترى دەكەين بەلام نە خوشىش ناكەۋىن ، ئەگەر ئەۋەي ئەۋ دەبىت راست بوايە ئەۋا دەبىت ئىمەش توۋشى نە خوشى بىين .

۱۲- دووسال ھاۋسەرى بووم بەلام بە كچىنى تەلاقى دام :-

كاتى گواستەۋەم ئە سوۋرى ماگانەدا بووم و بە خوشكى دەزگىرانەكەم وت كە، من ئە ئەۋ  
 ھالەتەدام و با ئەۋ ناھەنگى گواستەۋەيە دوا بخرىت ، بەلام كاتىك بە براكەي وت  
 وتى ناتوانىن چونكە كارتمان دابە شىكردوۋەۋ بە خەلگەمان وتوۋە دواتر پىنمان وت من  
 ئەۋ ھالەتەم ھەيەۋ نابىت شەۋى بوۋكىنى بىيىتە لام ، سەرى سوۋرماۋ دەم ر چاۋى زەرد  
 ھەلگەراۋ وتى ( سوۋرى مانگانە چىيە ؟ ) ( نە بوۋنى رۇشنىبىرى سىكسى ) ئەكىد تۇ  
 شىكت كىردوۋە بۇيەۋا دەبىت ، كەۋتە شىك و گومان ئە من و ئەۋە بۇ ماۋەي دوو سائە  
 لايەتە لام زۇرجار بە شىۋازى تايىت بە خۇي دەگاتە ئەۋەي دەيەۋى بەلام نايەتە لاي  
 من . ئىستا گەشتوتە تەلاق و ھالەتى لىك جىبابوۋنەۋە ، گىرنگ نىيە تەلاق بەلام چى

به خه ئکی بلیم نه گهر شووم کردهوه چی به نه وکسه بلیم ، نایا رموایه پیاو ژن بهیننی نه زانیت شتیك ههیه به ناوی سووپی مانگانه ؟ ( نه زانی ژیانی کردم به دوزه خ ) .

۱۴ - خوم دهکوژم و نه و کورهش دهکوژم که خوشم دهویت چون دهبیت وازم لیبهیننی و دهستم له گه ئی تیکه ل کردهوه . باوکم به ناو روشنبیرو نووسهرمو برپوای به ده لال و حه رام نیه و من و دایکم ناگادارین دهست دریژی دهکاته سهر خوشکه زاو برارای خوی . نیمهش وهك توئه سه ندنه وه تیوه گلاوین نازانم چی بکه م ؟ .

۱۵ - من خویندکاری زانکوم و چه ند سائه ده رناچم و هه رخوم دهخومه وه و کاتی خوی خالم دهست دریژی کردوته سهرم هه وئم داوه توئه ی خومی لیبهکه مه وه به لام نه م توانیوه ، به دایکم ده لیم برپوام پیناکات و ده لیت جاریکی تر قسه ی وانه که یات و حه یاو شهره فمان ده چیت .

۱۶ - ناتوانم له گه ل هاوسه ره که م جووت بم ، هه موو گیانم رهق ده بیت رقم لیبه تی و که میك کورته بالایه باوکم زور خراپ بوو بوم ، میرده که م رهگی پیاوه تی نیدا نیه و ناچیت کاریکی تر بکات بو نه وه ی وه زعمان باش بییت ، جاران مه وادی هوشبه ری به کار دهینا ، قیزم له سیکس ده بیته وه ، هه ر له مندالییه وه بوچوونی خراپم ده رباری هه بووه به شتیکی به نازارم داناوه ، عه ییه شهرمه ، به مندالی دایک و باوکم بینیه ، زور بووین هه موومان له یهك ژوور ده نووستین . هه ستم به که می ده کرد جیاوازیان له نیوان من و خووشك و براکانی ترم ده کرد ، به ردهوام منیان ته ریق ده کرد ووه ده یان گوت تو نابیت به هیج تو نه زانی ، نه وه بووه به گریی د مروونی .

۱۷ - نه و کچه ی که تووشی خه موکی و هه لچوونیکی زور بووه به ردهوام تووره ده بیت و شک و گومانی له هه موو که سیک هه یه و متمانده ی به که س نه ماوه ( پینج سالان بووه باوکی دایکی ته لاق داوه ، باوکی که سیک نارهق خوړو مدمن بووه و خه ریکی کرین و فروشتنی مادده ی هوشبه ره ، دایکی به نهیننی شووی کردوته وه دواپی په شیمان بوته وه ،

۱. كىرىم قەدىمىي تەڭرىتاغى

بەردەھام ئەم داىكە داخى دلى خۇي بە مندا ئەكەنى رشتوۋە زۆر بە خراپى لىلى داۋن ، ئەم كچە تەمەنى سى سالان بوۋە كورپىكى دراۋسىيان ويستويەتى دەست دريژى بىكەتە سەرى ، ئە نو سالان خزمىكىيان ھەۋلى دەست دريژى داۋە ھەروھەلە بىست سالى خزمىكىيان ھەۋلى دەست دريژى كىرنە سەرى داۋە ئە ھەموۋ ئەو كاتانەشدا ھەپەشەيان لىكردوۋە وتيانە وس قسە نەكەيت ، ئەگىنا دەت كورژىن .

چۇن دەبىت قورىانى و نىچىر بىت و مافت پىشلى بىرىت نىنجا زالم و جەلادەكە ھەپەشەت لىبىكات و بە كەس و كارىشت بلىيت ، پىت بلىن وسبە جەيامان دەچىت ئەۋە تۇباسى چى دەكەيت ، ھەموۋ ئەمانە بوۋن بە گرى دەروۋنى و زولم ورق و كىنەكە ۋەك مىزەلدانىك وايە كە رۇڭگار پىرى كىردوۋە ئە ھەۋاۋ نىستا گەشتوتە ھالەتى تەقەنەۋە ، بچوكتىن فشار دەيتەقنىتەۋەۋ نازارى چواردەۋرەكەشى دەدات ، بۇيە بىر كىرنەۋە ئە خۇكوشتن يان ترس ئە ئەۋەى پەنا بۇ خواردنەۋەۋ مەۋاددى ھۇشەربىردن يان ھەلخلىسكانە ناۋ چلپاۋى لادانى سىكىسى سەرتاپاى بىرو ھۇشى ئەم كىرە زولم لىكراۋەى دا پۇشيوە .

براكەشى زۆر ئە ئەم باشتر نىۋە ئەگەل ھاۋسەركەى زۆر خراپە ۋە ئەكەى بەردەھام لىلى دەدات و ئەمىش ئە ئەۋ دەدات و گەشتوتە رادەى تەلاق و ھىچ پەيوەندىيەكى ھاۋسەرى ئە نىۋانىاندا نەماۋە ، بەلام ترسى مندا ئەكەيان ھەيە ، كە ئەۋىش خەرىكە تۈۋشى گرى دەروۋنى دەبىت و بەردەھام كە سەيرى فلىم دەكات دەبىت ئەى بۇ داىك و باۋكى من وانىن و بەردەھام شەپدەكەن . براكەى تىرشىيان ئە ھىچ شوينىك ئۆقرە ناگرىت و بەردەھام ئە ترس و دئەراۋكىدا دەژى .

۱- ئەۋ كورپەى كە چەند مانگىكە زانكۆى تەۋاۋ كىردوۋە بە حسابى خۇي ئەگەل كچىكدا ھەكتىيان خۇش ويستوۋەۋ دواى ماۋەيەك تەلەفۋنى بۇكردوۋە وتويەتى ۋەرە داۋام ، ۋەرەكەش دەلى وتومە كەمىك ئەسەرم بوەستە ، بەلام دواى مانگىك بۇم دەركەوت

كەشوى كىردووه له نه نجامى نهوموه تووشى خەمۆكى و دلتەنگى و بىزارى و رەشبینى  
بووه •

### رێنمایى :-

نەمە كەى خۆشەويستى ، خۆشەويستى مانای قوربانى دان بەلام ئەويەك چركە  
قوربانى نەداوهو بە دواى يەككى تردا گەراوهو شووى پى كىردووه ، نەم جۆرە كەسانە  
دەبىت حەوت بەردىان له دوو بەواى و خىرى بۆ بكەيت كە له دەستى رزگارت بووهو زوو  
راستىەكەو ناوهرۆكى دەرکەوتوو ، نەو له خوشى خۆیدا يە بە چ عەقلىك تى خەفەتى  
بۆ دەخۆيت و بىرى لىدەكەيتەوهو دەلى وەلا ناتوانم له مېشكى خۆمى دەرئەم نەمە  
كەى بىر كىردنەوهى مەنتىقىە ؟ نەمە خۆدانە دەستى دل و سۆزو عاتىقە يە كە بە هېچ  
شۆەيەك حساب بۆ زيان و قازانج و مەنتىق و عەقل ناكات ، نابىت گوى ئە  
نەويروخەوو خەيالە نامەنتقىانە راگرى •

١٩ - كىشەى ئەو مندالەى كە لەدايك و باوكى ناپازى بوو وە بەردەوام عىنادى ئەگەل  
دەكردن دواى دانىشتن لەگەلى و گوى گرتن له داواكارى و راو بۆچوونەكانى دەرکەوت  
مندالەكە لەسەر حەقەو دايك و باوك ناھەقن و دايكى خۆى كۆمەلەى كىشەى ھەيەو  
ناتوانىت چارەسەريان بکات داخى دلى خۆى بە مندالەكانى دەپىژى ، بۆنەمۆنە  
مندالەكەى ئەى وت حەزدەكەم بچىن بۆ مالى خال و مامم بەلام دايك و باوك نامان بەن  
، كاتىك بە باوك و دايك دەگوتى ئىو ماوهى چەند دەچن بۆ مالى خوشك ١٩ براكانتان  
، دەرکەوت بۆ سالىك دەبىت سەردانى يەكتريان نەكردووه ، بە بيانووى ئەوهى كارىان  
ھەيەو ھىلاكن .

نەمە كەى كىشەى مندالە ، ئەى ئەگەر ئەوكات و تونايەتان نىە بۆ مندالە دەخەنەوه  
، خۆ ئەو روپاش پەيوەندى كۆمەلەى تى بە ئەو شۆەيە نىە ، ئەبەر ئەو داواكارا  
لە دايك و باوك كە كات بۆ مندالەكەيان تەرخان بکەن و گوى ئە داواكارى و

راويۇچوونەكانى بىگرن و وەك گرى بەست لەگەلى رىكېكەون و ماف و نەركى خۇي بۇ ديارى بىكەن ئەگەر نەركەكانى خۇي جىيەجى نەكرد ئەوا ئىيىچىنەوھى لەگەل بىكرىت و لە ھەندىك لە مافەكانى بىيەش بىكرىت ، ھەردوولا رازى بوون و ژيانى ناسىي بۇ ئەو خىزانە خنجىلانەيە گەرايەوھ .

۲۰- ئەو ژنەي تووشى وەسواسى پاك و خاويىنى بووبوو ، دەستى لەكەس نە ئەدا ، نەي دەھىشت مندالەكانى بىچن بۇلاي كەس ، مندالەكانىشى تووشى ھەمان حالەت كىردبوو ، ئەگەر مېردەكەي لە مزگەوت بەتايەوھ ، دەبوايە لە دەرگاي ھەوشەوھ جل و بەرگ و پىلاوھكانى دابكەندايە ، نەدەچوو بۇ ھىچ مائە خوشك و كەس و كارىك .

دواي مندالى پىنچەم تووشى ئەو حالەتە بووبوو . بىردىيان بۇلاي كابرەيەكى قۇلۇپ يەك كىلۇ ھەنگوینى بە ( ۳۰۰۰۰۰ ) سى سەد ھەزار دىنار پى فروشتبووز ، وتبووى لەسەيارەكە دايگرن و دەبىت داركارى بىكرىت تا جنۇكەكان لە لەشر دەربىچى ، ئافرەتەكەش راىكردبوو نەي ھىشتبوو لىي بىرى . دواي پەيوەندىكردن پىمان و چەند دانىشتىك و تۆماركردنى رىنمايەكان لەسەر كاسىت لەو حالەتەي رىزگارى بوو وھ گەرايەوھ دۇخى يەكە مجارى .

۲۱- ئەو ئافرەتەي كە لە كاتى ھەرزەكارىدا بۇ يەكە مجار تووشى سوورى مانگانە دەبىت و ئىتر بە گريان بۇلاي نەنكى دەپوات و دەئىت تووشى نەخۇشى بووم و نەنكىشى پىي دەلى وەرە باپىت بلىم ئىتر ئەنەمەو دوا چى دەكەي ؟ نابىت لە پىاو نرىك بىيەتەوھ ، تۆگەورە بوويت ، ئەو ئافرەتە دەئىت لە ئەو رۆژمەن لە ئەو دىاردەيە دەترسم و تەننەت وای لىكردبووم ئەو كاتە بۇماوھىيەكى زۆر نەم ئەوئىرا بىچم مەزىكەم ، مېزەلدانم زۆر زۆر گەورە بووبوو دەترسام تووشى ھەمان حالەت بىمەوھ ، لەبەر ئەوھى نەمەزانى سوورى مانگانە چىە .

لەنە و كاتەى داىكەم لە باوكەم جىيا بۆتەو و شووى كەردۆتەو و مەن لە گەل ناك و مالى  
مام دەژىم ، دواتر كەوتەم و چەندەها دكتۇر و مەلاو بەناو شىخيان پىكردەم و دەيان و ت  
تۆتووشى نەخشە دەروونی بوويت ، خوشكەكانەم بەزۆر دەيان بىردەم بۆلەى دكتۇر ،  
بەداخەو دكتۇرەكەش گۆيى لىنەنە گەرتەم و دەيوت نابىت تۆگەت و گۆت لە گەل بىكەين ،  
هەر وەها كۆرپكى تەرم خوش دەويست ، بەلام بۆيەك نەبووين ، دەر كەوت نەم نافرەتە  
بىجگە لە هەندىك كىشە و گەرتە خىزانى و دەروونی هىچى تەرى نەو بەزۆر دەيانەو  
بىكەن بە شىت .

۲۲- ئەو مەندالە ( ۷ ) سالىەى كە كچىكى گەورەتر لە تەمەنى خۆى فەرى كەردەبوو كە  
سوارى كۆلى بىت و يارى لە گەل بىكات و لە ئە نجامى ئەو وەهە هەندىك رەفتارى نادروستى  
دەكردو هەندىك قەسەى نا پەر وەردەيى و نائەخلاقى بە داىكى دەوت و دەيون ، فەرم وام  
پىدەلى و جىئوى بە داىك و باوكى دەدا .

۲۲- ئەو كۆرە نابىنايەى پەيوەندى كەردو دەيگوت تووشى خەمۆكى بووم و تەمەنەم ( ۱۸ )  
سالىەو هەندىك جار بىر لە خۆكوشتن دەكەمەو ، دەرسم كەس شووم پىنەكات ، يان  
پىشەو كارىكەم دەست نەكەويت يان بۆ هەتا هەتايە خانووى خۆم نەبىت ، نەتوانم  
كە مەروۇ بژىم ، دواى چەند جار دانىشتن لە گەلى و رىنمايەردنى لەنەو بىروباومە  
بۆخىنەرو نامەنتىقيانە رەزگارى بوو ، ئىستە ژيانى ئاسايى خۆى دەژى و بە هىچ  
بۆيەك هەست بەكەمى ناكات .

### لەنەرى خوشەويست :-

مەبەست لە باسكەردنى ئەو حالەتەى سەرەو ئەو وەيە كە ژمارەيەكى زۆر لە  
كەكانى كۆمەلگە لە ئە نجامى بۆچوونى هەلەو زۆلەم و ناهەقى و شەرو ئازاوەى ناو  
زانەو ، تووشى گەرتە و نەخشە دەروونی و كۆمەلە تەبەئىيەتى بوون و وا دەزانن كە ئەو  
تايى ژيانەو هەموو دەروازەكان لە بەردەمىيان داخراو .



بەلام ئەمە بەھىچ شىۋەيەك راست نىدە ھەموو دەردىك دەرمانى خۇي دەيە وەك  
 دەئىن خودا دەرگاىەك دادەخات بەلام دە دەرگاى تر دەكاتەو ، بۆيە نابىت ، بەھىچ  
 شىۋەيەك بى ھىوا بىين يان خۇمان تووشى خەمۇكى و ترس و دلەپاوكىنى بەر ، موام بىكەين  
 ، بەلكوو دەبىت لەلاى كەسانى پسپۇر بەدواى رىگاچارەى گونجاودا بگەپىن و ئە  
 كەسانى قۇلپ و بى وىژدان و ناپسپۇر دووربىكەوينەو ، سەرەپاى ئەووش ، ئەتاوەكوو  
 چارەسەرى گەفتەكانمان دەكرىت ، دەبىت خۇراگرو بە نارام بىن و بە ئاسانى  
 كۆنەدەين و چۆك بۆكىشەو گەفتەكان دانەدەين .

( بەرھەمچە چاپكارلارنىڭ ئىسمى )

۱- دەروازى دەروونى ( ۱۹۹۶ ) .

۲- سايكولوژىيەلىك مىندال ( بەشى يەككە ) ( ۱۹۹۷ ) .

۳- سايكولوژىيەلىك مىندال ( بەشى دۈۋەت ) ( ۱۹۹۸ ) .

۴- ھەندىك نەخۇشى ۋە گىرەتتى دەروونى ۋە كۆمەلەتتى ( ۱۹۹۹ ) .

۵- رېئىشانى مامۇستى باخچەلى ساوايان ، پىروگراممە ئە باخچەلى ساوايان /  
ۋەزىرەتتى پەرۋەردەلى ھەرىمى كوردستان ( ۲۰۰۰ ) ھەلىق .

۶- سايكولوژىيەلىك زىمانى مىندال ( پىروگراممە پۇلى چۈرەلى بەشى باخچەلى ساوايان بىر )  
پەيمانگەلى پىگەلىندى مامۇستىيان / ۋەزىرەتتى پەرۋەردەلى ( ۲۰۰۲ ) ھەلىق .

۷- سىرۋىتى مەۋقەلى ئە رۈنگەلى جان جاك رۇسۋ سىگمۇند فرۇيد ( ۲۰۰۳ ) .

۸- سايكولوژىيەلىك مىندال ( بەشى سىيە ) ( ۲۰۰۴ ) .

۹- سايكولوژىيەلىك ھەرزەكارى لۈۋان ( ۲۰۰۴ ) .

۱۰- سايكولوژىيەلىك رېئىمەلى كىردى دەروونى ( ۲۰۰۵ ) .

۱۱- سايكولوژىيەلىك گىشتى ( ۲۰۰۶ ) .

۱۲- سايكولوژىيەلىك پەرۋەردەلى ( ۲۰۰۸ ) .

۱۳- چۈنەتتى سەلىكردى ۋە خۇئامادەلى بۇتاقىكردەلى ( ۲۰۰۸ ) .

۱۴- سايكولوژىيەلىك گەشە ( ۲۰۰۹ ) .

بلاوڪراوه ڪاٺي باخچه ي ساوايانى ژوانى تاييه ت ( نهلى ) يه :-

۱- ئۆتىزم ( ھۆكار ، نیشانە ، دەستىنىشان كۆردى ، خۇپاراستىن ، چارەسەركۆردى ) .

۲- سايكولوژيائي ژن و پياو ( جياوازي هورمونى و دهرهونى و كومه لايه تى ، كيشه و گرفته كاني نيوانيان و چونييتى چاره سه ر كردنيان و تيگه يشتن له يه كترى ، هوكاره كاني ته لاق و چونييتى كه مكر دنه وهى . زيانه كاني ته لاق ) .

۳- ئالوودەبىئون بە ماددە ھۆشبەرەكان ( نىشانەكان ، ھۆكارەكان ، زىانەكان ، خۇپاراستن و چارەسەركردن ) .

۱- دواکه وتن له خویندن ( جوړه کانی ، هوکاره کان ، خوپیارستن ، چاره سه رکړدن ) .

۱- نه و شانه‌ی منداڻ دھکوڙن ( زيانه کانی ، خوپاراستن ) ( کڙه کانه کانی په رومردمی دروست ) .

١- میشک و کاریگه‌ری له پرۆسه‌ی په‌رومردمو فییرکردن. (به‌شه‌کانی میشک و هۆرمۆنه‌کان  
 رۆلیان له فییرکردن، رۆژی ده‌ماره‌خانه‌کان، هه‌ر شه‌و تووندووتیژی و کاریگه‌ریه  
 فرایه‌کانیان له‌سه‌ر میشک).

## نووسەر له چهند دژیکدا

\* ( ۱۹۶۱ ) له شاری سلیمانی له دایک بووه .

\* ( ۱۹۷۹ ) نامادهیی پیشه سازی سلیمانی ( بهشی میکانیک ) ی تهواو کردووه .

\* ( ۱۹۸۱ ) وهك قوتابیهکی دهرهکی تاقیکردنهوهی پۆلی شه شه می ( بهشی وئژدی ) به سهرکه وتووانه بریوه .

\* ( ۱۹۸۶ ) بهشی پهروهردو دهروونزانی / کۆلیژی پهروهردو / زانکۆی موسلی به پلهی زۆرباش تهواو کردووه .

\* ( ۱۹۸۹ ) بروانامهی ماستهری له دهروونزانی مندان و ههرزه کاردا له زانکۆی بهغداد به پلهی نایاب ( امتیاز ) وهرگرتووه .

\* ( ۲۰۰۳ ) بروانامهی دکتورای له سایکۆلۆژیا ( پیوانه وه ئسهنگاندنی دهروونی ) له زانکۆی سهلاحه ددین به پلهی ( نایاب ) وهرگرتووه .

\* وهك نهكتهر نووسهر له زۆر بهرهمی شانۆیی و تهلهفزیۆنیدا بهشدار کردووه .  
\* له سالی ( ۱۹۹۳ ) وه تاوهکو ( ۲۰۰۶ ) بهرنامهی خیزان و کۆمهلی له تهلهفزیۆنی ههریمی کوردستان نامادهو پیشکesh کردووه .

\* بۆ ماوهی ( ۴ ) سال سهروکی بهشی پهروهردو دهروونزانی بووه له کۆلیژی پهروهردی زانکۆی سهلاحه ددین .

\* بۆ ماوهی ( ۵ ) سال بهرپۆدبهری سهنتهری چاره سهرکردن و رینمایکردنی دهروونی مندان بووه له وزارهتی تهندروستی و کاروباری کۆمه لایهتی - ههولیر .  
\* بۆ ماوهی ( ۴ ) سال بهرپۆدبهری چالاکی هونهری بووه له سهروکایهتی زانکۆی سهلاحه ددین .

\* نەندامى دەستەى راوئىژكارى گۇقارى سەنتەرى براىيەتى بوو .  
\* نەندامى دەستەى نووسەرانى گۇقارى زانكۇ بوو / زانكۇ سەلاخەددىن .  
\* سەدەها وتارى دەروونى و پەرورەدەيى و كۆمەلايەتى ئە گۇقارو رۇژنامەكانى ھەرىمى  
كوردستان بلاو كردۆتەو .

\* راوئىژكارى دەروونى گۇقارى گۆلەگە نى مىندالان بوو .  
\* تاوەكو ئىستا ( ۱۸ ) توئىژىنەوئى زانستى ئە گۇقارەكانى زانكۇ و سەنتەرى براىيەتى بلاو  
كردۆتەو .  
\* تاوەكو ئىستا سەرىپەرشتى نامەى ماستەرى ( ۱۲ ) قوتابى و خوئىندكارى كردو .

\* ئە ۲۰۰۶/۷/۱ راژەى خزمەتى ئە زانكۇ سەلاخەددىن بۇ زانكۇ سىلمانى گواسترايەو .  
\* ئە ۲۰۰۶/۹/۱ ۋەك سەرۆكى بەشى زانستە كۆمەلايەتپەكان ئەكۆلىژى پەرورەدەى  
بەدەتى / زانكۇ سىلمانى دەست بەكار بوو .

\* ئە ۲۰۰۶/۸/۱۷ يەكەم ھەلقەى بەرنامەى ( سايكۆلۇژياو كۆمەل ) ى بەشىوئەكى  
راستەوخۇلەتەلەفرىونى پەرورەدەيى پىشكەش كرد و تاوەكو ۲۰۰۸/۹/۱۰ بەردەوام بوو .  
\* ئە ۲۰۰۶/۹/۲۵ يەكەم ھەلقەى بەرنامەى ( سايكۆلۇژياى ) ى بەشىوئەكى راستەوخۇ  
لەرادىۋى زاگروس پىشكەش كرد و تاوەكو ئىستاش بەردەوام .

\* ئە ۲۰۰۸/۸/۲۲ يەكەم ھەلقەى بەرنامەى ( سايكۆ ) ى بەشىوئەكى راستەوخۇ  
لەسەتەلايتى گەلى كوردستان پىشكەش كرد و تاوەكو ئىستاش بەردەوام .

\* ئىستاش سەرۆكى لقى زانستە پەرورەدەيى و دەروونپەكانە ئەكۆلىژى پەرورەدە  
بەدەتى ئە زانكۇ سىلمانى .

## سەرچاوهكان :-

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- ابراهيم ، ريكان ( ١٩٨٩ ) ، مقدمة في الباراسيكولوجي ، بغداد ، ط ٢ .
- ٣- أدهم ، علي ( ١٩٧٥ ) صراع الأجيال ( في مجلة العربي ) ، العدد ( ٢٠٢ ) ، وزارة الاعلام ، الكويت .
- ٤- أرجايل ، ميشيل ( ١٩٨٢ ) ، علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية ، ترجمة الدكتور عبدالستار ابراهيم ، مكتبة مدبولي ، القاهرة .
- ٥- اسماعيل ، عزت سيد ( ١٩٨٤ ) ، الشيزوفرنيا ( انهميار العقل في مرض الفصام ) ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ط ١ .
- ٦- ابو الخير ، طه و منير العصرة ( ١٩٦١ ) ، انحراف الأحداث ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط ١ .
- ٧- جلال ، سعد ( ١٩٧٠ ) ، في الصحة العقلية ، مطبعة المصري ، الاسكندرية .
- ٨- جلال ، سعد ( ١٩٧٢ ) ، علم النفس الاجتماعي ، منشورات الجامعة الليبية ، ط ١ .
- ٩- جلال ، سعد ( ١٩٨٦ ) ، في الصحة العقلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- جعفر ، نوري ( ١٩٧٩ ) ، الاصالة في مجال العلوم والفن ، دار الرشيد للنشر ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد .
- ١١- جيلفورد ، د، ج، ب ( ١٩٦٢ ) ميادين علم النفس ( الميادين النظرية ) ، ترجمة الدكتور أحمد زكي صالح و آخرون ، دار المعارف بمصر ، المجلد الاول .
- ١٢- الحاج ، فائز محمد علي ( ١٩٨٧ ) الأمراض النفسية ( الجزء الأول ) ، المكتب الاسلامي ، بيروت ، ط ٢ .
- ١٣- حسين ، طه عبدالعظيم ( ٢٠٠٧ ) ، استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان ، دار الفكر ، الاردن / عمان .



- ١٤- حجازي ، مصطفى ( ١٩٨١ ) ، الأحداث الجانحون ، دار الطليعة ، بيروت ، ط ٢ .
- ١٥- الحفني ، عبد المنعم ( ١٩٧٨ ) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، ج ١ .
- ١٦- دافيدوف ، ليندا ل . ( ١٩٨٣ ) ، مدخل علم النفس ، ترجمة الدكتور سيد الطيواب ، وآخرون ، دار ماكجرو هيل للنشر ، القاهرة ، ط ٢ .
- ١٧- دبابة ، ميشيل و نبيل محفوظ ( ١٩٨٤ ) ، سيكولوجية الطفولة ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان/الأردن .
- ١٨- الدباغ ، فخرى ( ١٩٧٥ ) ، جنوح الأحداث . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٩- الدباغ ، فخرى ( ١٩٧٧ ) ، أصول الطب النفسي ، جامعة الموصل / دار الكتب ، الموصل .
- ٢٠- الدباغ ، فخرى ( ١٩٨٠ ) ، في ضمير الزمن (أحداث في الإنسان والمجتمع) ، وزارة الثقافة والإعلام ، بغداد/العراق .
- ٢١- الدباغ ، فخرى ( ١٩٨٢ ) ، غسل الدماغ ، دار الطليعة / بيروت .
- ٢٢- الدباغ ، فخرى ( ١٩٨٦ ) ، الموت اختياراً . دار الطليعة / بيروت - لبنان ، ط ١ .
- ٢٣- رمزي ، اسحق ( ١٩٨١ ) ، علم النفس الفردي . دار المعارف ، القاهرة ، ط ٣ .
- ٢٤- الزراد ، فيصل محمد خير ( ١٩٨٤ ) ، الأمراض العصبية والذهانية والاضطرابات السلوكية ، دار القلم ، بيروت / لبنان ، ط ١ .
- ٢٥- زهران ، حامد عبدالسلام ( ١٩٧٧ ) ، علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٤ .
- ٢٦- زهران ، حامد عبدالسلام ( ١٩٨٢ ) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط ٨ .
- ٢٧- سعيد ، بتول غزال ( ١٩٨١ ) ، أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى تعليم الأبرين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية .
- ٢٨- صادق ، عادل ( ١٩٩٠ ) ، في بيتنا مريض نفسي . البدار العربية للموسوعات ، بيروت / لبنان ، ط ٢ .

- ٢٩- صالح ، قاسم حسين (١٩٨٤) الانسان.....من هو ؟ دار الحرية للطباعة ، بغداد .
- ٣٠- عاقل ، فاخر (١٩٧٩) ، مدارس علم النفس . دار العلم للملاين ، بيروت / لبنان ، ط ٤ .
- ٣١- عاقل ، فاخر (١٩٨١) ، اعرف نفسك . دار العلم للملاين ، بيروت / لبنان ، ط ٧ .
- ٣٢- العظماوى ، ابراهيم كاظم (١٩٨٨) ، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد / العراق .
- ٣٣- عيسوى ، عبدالرحمن (١٩٨٤) ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية بيروت / لبنان .
- ٣٤- فراج ، عثمان ليب (١٩٧٠) ، أضواء على الشخصية والصحة العقلية ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة نط ٢ .
- ٣٥- فهمى ، مصطفى (١٩٧٦) ، الصحة النفسية ، مكتبة الخانجي بالقاهرة .
- ٣٦- فهمى ، مصطفى (١٩٧٧) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر .
- قطامي ، نايفة و عالية الرفاعى (١٩٨٩) ، نمو الطفل ورعايته ، دار الشروق ، عمان / الاردن .
- ٣٧- القوصى ، عبدالعزيز (١٩٨١) ، اسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط ٢ .
- ٣٨- كابريو ، فرانك ، س (١٩٥٦) ، تفسير السلوك . ترجمة الدكتور أحمد حسن الرحيم ، مطبعة الشباب ، بغداد .
- ٣٩- الكاشف ، جمال (١٩٩٤) ، كيف تتعاملين مع أبنائك ؟ ، دار الطلائع ، القاهرة / مصر .
- ٤٠- الكعبى ، حاتم (١٩٧٣) السلوك الجمعى ، مطبعة الديوانية الحديثة ، الديوانية ، ج ١ .
- ٤١- كمال ، على (١٩٨٣) ، النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، دار واسط ط ٢ .
- ٤٢- كمال ، على (١٩٨٧) ، فصام العقل أو شيزوفرينيا ، دار واسط ، لندن ، ط ١ .
- ٤٣- المخيمر ، صلاح ، مدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٤٤- مسن ، بول وآخرون (١٩٨٦) ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة الدكتور عبدالعزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط ١ .

٤٥- المغربي ، سعد (١٩٦٠) ، انحراف الصغار ، دار المعارف بمصر ، القاهرة .  
٤٦- الهوارى ، ماهر (١٩٧٨) ، غسيل المخ ( فى مجلة العربي ) العدد (٢٤٠) ، وزارة الاعلام / الكويت .

٤٧- اليونيسف (١٩٩٥) ، مساعدة الطفل الذى يعانى من الصدمة النفسية ، كراس مطبوع من قبل اليونيسف ، عمان / الاردن .

٤٨- اليونيسف (١٩٩٧) ، تقرير خاص عن عمالة الاطفال ( وضع الاطفال فى العالم ) ، مكتب اليونيسف الاقليمى للشرق الأوسط وشمال افريقيا ، عمان / الاردن .

49-Weiten , Wage(2007) Psychology (Themes & Variation) , Thomson Learning WebTutor.U.S.A ,(7<sup>th</sup> Edition) .

50- Odonnel , Angela m & others (2007) Educational Psychology (Reflection For action ) . John wiley & sons ,INC .U.S.A .

51- Shaffer ,David ,R (2002 ) Developmental Psychology Wadsworth.Com , U.S.A ,(6<sup>th</sup> Edition) .

# PSYCHO&SOCIAL DISORDERS& PROBLEMS

Dr.KAREM KARACHATANI

---

الأمراض والاضطرابات النفسية  
والاجتماعية

د. كريم شريف القرچتانی

كلية التربية الأساسية/جامعة السليمانية

---